

# מערכת חוגים – סטודיו

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:15 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:30 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	06:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
10:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	07:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	07:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
11:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:00 <b>עיצובלטיס</b> הילה שרגני	08:30 <b>LATIN DANCE</b> הילה שרגני	08:30 <b>L</b> <b>בטן ישבן ירכיים</b> דבורי מקיני	08:30 <b>L</b> <b>CORE &amp; MORE</b> אור נגר	08:30 <b>L</b> <b>FLOW YOGA</b> טל קושניר	08:30 <b>L</b> <b>עיצוב וחזקת</b> דבורי מקיני
12:15 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:30 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	09:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
14:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
17:00 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	12:00 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	12:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	12:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	12:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	12:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
19:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	13:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:00 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA
	14:00 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	17:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	17:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	17:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	17:00 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	17:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	18:00 <b>L</b> <b>עיצוב וחזקת</b> קרן ירון	18:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	18:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> נועה חכמון	18:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	18:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> נועה חכמון
		19:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> קרן ירון	19:00 <b>עיצוב דינמי</b> חיה יונה	19:00 <b>L</b> <b>פונקצינאלי</b> מירב אלוש	19:00 <b>L</b> <b>דאנס מדרגה</b> טלי לוי	19:00 <b>L</b> <b>בטן ישבן ירכיים</b> דבורי מקיני
		20:00 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	20:00 <b>LATIN DANCE</b> בר אוחנה	20:00 <b>L</b> <b>RPM</b> CINEMA	20:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> יעל רז	20:00 <b>L</b> <b>KICKBOX</b> דבורי מקיני
					21:15 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	21:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
					22:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	22:10 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA

**L** שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

**CINEMA** שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

\* חוג הילדים הינו בתשלום, ניתן להגיע לאימון נסיון בתיאום מראש.

הטבה למנויים: **כרטיס אורח מתנה!** פרטים בקבלה

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 06:00-18:00 | ימי שבת 08:00-13:00, 18:00-22:00

\* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור, באתר. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה.  
\* שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.

שיעור אירובי של 45 דקות הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים.



45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגרפים ושורפים קלוריות באימון אנרגטי מעלה דופק.



שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.



שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.



45 דקות של לאימון משקולות עם משקלים קלים המחזק את כל חלקי הגוף במסגרת אימון קבוצתי המתאים לנשים וגברים.



45 דקות, אימון תחנות סביב המכשיר קווינקס הכולל גם את רצועות ה-TRX. האימון ברובו הוא כנגד משקל הגוף המאפשר עבודה פונקציונאלית לחיזוק, עיצוב, שריפת קלוריות, גמישות ויציבה.



45 דקות של אימון המשלב יוגה טאי צי, פילאטיס המשפר גמישות, איזון ונשימה. לסיום 10 דקות נוספות של מדיציה שתשאיר אותך רגוע ונינוח.



45 דקות אימון רכיבה על אופניים לצלילי מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. קצב הפידול (RPM) מותאם למקצב המוזיקה (BPM). האינטרוולים באימון מבטיחים שריפת קלוריות מוגברת ואימון איכותי בעצימות גבוהה. אימון מעצב, מחזק ומחטב את שרירי הרגליים, ירכיים וישבן ושחרור האנדרופינים המוגבר במהלך האימון תורם לשיפור מצב הרוח ותחושת "היי" טבעית.



אימון הפוגות עצים של 30 דקות המשלב עבודת כוח ואירובי התורם לשיפור הכושר הגופני. אימון עצים ומאתגר שנמצא יעיל לשריפת קלוריות עד 24 שעות לאחריו, לא לבעלי לב חלש!



50 דקות של אימון רכיבה על אופניים (INDOOR-CYCLING) לצלילי מוזיקה עוצמתית המדמה רכיבת שטח. קצב הפידול (RPM) המותאם לקצב המוזיקה מבטיח שריפת קלוריות מוגברת ואימון איכותי. \* מגיל 16 בלבד



45 דקות של שיעור אירובי דאנס, לגברים ונשים, אשר משלב מוסיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.



30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.



אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.



שילוב מיוחד בין פילאטיס ועיצוב הגוף



קבוצות אימון קטנות עם מאמן צמוד עד 10 מתאמנים בקבוצה.



אלמנטים שונים מתחום הכושר כגון כוח, יציבות, סיבולת לב ריאה, תוך מתן דגש ולימוד לביצוע התרגילים בטכניקה נכונה.



ימים שני ורביעי  
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים  
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME