

מערכת שעות 2023

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	10:00 HIIT מיטל L		08:30 PILATES אופיר L	07:45 YOGA ספיר L		09:00 PILATES אופיר L
	10:45 CORE & ABS מיטל 30 דק' L					
	11:30 YOGA אלכסה L	17:30 POWER PILATES אלעד L		17:30 PILATES אלעד L		17:00 PILATES אלעד L
		18:30 YOGA אורטל L	17:00 FUNCTIONAL HIIT אלעד L	18:30 FULLBODY HIIT אלעד L	18:00 FUNCTIONAL HIIT מיטל L	19:15 TWERK דשה L
					18:45 CORE & ABS מיטל L	
08:30 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA	08:30 BODYPUMP CINEMA	09:00 SH'BAM CINEMA	10:00 BODYCOMBAT CINEMA
10:00 BODYBALANCE CINEMA	14:00 SH'BAM CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA
12:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	
13:00 SH'BAM CINEMA			21:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYBALANCE CINEMA	21:30 SH'BAM CINEMA
14:00 BODYPUMP CINEMA						
15:00 CXWORX CINEMA						

L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

CINEMA שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 08:00-18:00 | ימי שבת 08:00-17:00

DYNAMIC STRENGTH *

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

להזמנת מקום www.iconfitness.co.il

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, ירכיבים וישבן ושחרור האנדרופינים המוגבר במהלך האימון תורם לשיפור מצב הרוח ותחושת "היי" טבעית.



אימון הפוגות עצים 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.



ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME