

מערכת שעות

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:15 BODYPUMP CINEMA	07:00 SH'BAM CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:00 CXWORX CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:30 נברים אריאלה	07:00 BODYBALANCE CINEMA
09:15 BODYCOMBAT CINEMA	08:00 L EXTREME מיטל	08:00-09:30 L YOGA קתרין	08:00 L עיצוב וחיזוק דגנית	08:00 L פלדנקרייז ורד	08:30 L PILATES אריאלה	08:00 L TOTAL BODY רוני
10:15 BODYPUMP CINEMA	09:00 L עיצוב וחיטוב רמונה סבא	09:45 L PILATES רצפה אוסי	09:00 L מתיחות דגנית	09:00 L עיצוב קל ומתיחות ציפי	09:30 L יוגה קתרין	09:00 L PILATES ציפי
11:15 SH'BAM CINEMA	10:00 L BOOTCAMP יחיאל	12:00 BODYPUMP CINEMA	09:30 L פלדנקרייז פרידה	10:00 L עיצוב קל ומתיחות ציפי	10:30 L עיצוב וחיטוב דגנית	10:00 L עיצוב הגוף נגה מליס
12:15 BODYBALANCE CINEMA	11:00 L BOOTCAMP יחיאל	16:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA
	12:30 BODYBALANCE CINEMA	17:00 L זומבה מכשירים אתי	16:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA
	13:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 L BOOTCAMP יחיאל	17:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 L PILATES אוסי בר נתן	16:00 BODYPUMP CINEMA
		19:00 L KICKBOX רמונה סבא	18:00 TOTAL BODY רוני	17:00 BODYBALANCE CINEMA	18:00 L BOOTCAMP יחיאל	17:00 BODYBALANCE CINEMA
		20:00 L YOGA מרים	19:00 L ZUMBA אתי	18:00 L מכשירים אתי	19:00 L BOOTCAMP יחיאל	18:00 L BODYPUMP ציפי
			20:00 L HIIT מעין אטיאס	19:00 L אירובי מדרגה מתחילים רויטל	20:00 L ZUMBA טלי	19:00 L עיצוב משקולות ציפי
				20:00 L HIIT מעין אטיאס		20:00 L YOGA מרים

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA | שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

יום ג' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FITNESS

יום ב' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BUILDING

יום א' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BURNING

הדרכות

* 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.

LES MILLS
SH'BAM

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

LES MILLS
BODYCOMBAT

שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.

BODY ATTACK

שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.

BODY SCULPTURE

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

LES MILLS
BODYPUMP

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.

TRX

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

LES MILLS
BODYBALANCE

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

LES MILLS
RPM

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!

HIIT

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

SPINNING.

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

ZUMBA
FLEX

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכף

VOD TIME