

מערכת שעות 2024

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00 SH'BAM CINEMA	07:00 CORE CINEMA	07:30 L BODYPUMP נטשה רבוחין	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	08:00 L עיצוב דינמי ויקי לוי	08:30 BODYPUMP CINEMA
08:00 L YOGA אופיר סגל	07:30 L YOGA מאיה וקסלמן	08:30 L PILATES עדי זנגי	08:00 L ויניאסה שיר נאסי	08:00 L PILATES עירית זרטל	09:00 L BODYPUMP נטשה רבוחין	09:30 SPINNING CINEMA
09:00 BODYPUMP CINEMA	09:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 CORE CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 L ויניאסה שיר נאסי	10:30 BODYPUMP CINEMA
13:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	13:00 SPINNING CINEMA	13:00 SH'BAM CINEMA	13:00 SPINNING CINEMA	13:00 CORE CINEMA	11:30 SPINNING CINEMA
16:00 CORE CINEMA	13:00 SPINNING CINEMA	16:00 CORE CINEMA	14:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	14:00 SH'BAM CINEMA	17:00 CORE CINEMA
17:30 L PILATES עירית זרטל	17:00 L JUNIOR נועם אסולין	18:00 L YOGA מאיה וקסלמן	16:30 L JUNIOR נועם אסולין	18:00 L PILATES עדי זנגי	15:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 BODYPUMP CINEMA
18:30 L BODYPUMP אנה בן ציון	18:00 L YOGA אופיר סגל	19:00 L TABATA ובטן לילך פאר	17:30 L PILATES עירית זרטל	19:00 L האטה נני חגאג	16:00 SPINNING CINEMA	19:00 SPINNING CINEMA
19:30 L רנאטון שיר לב	19:00 L PILATES עדי זנגי	20:00 L ZUMBA נויה טאובר	20:00 L ZUMBA נופר זדה	20:00 L ZUMBA נופר זדה		
20:30 L ZUMBA נופר זדה	20:00 L TABATA לילך פאר	19:30 L HIIT ויקי לוי	19:30 L DANCE טלי אסף			

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 07:00-18:00 | ימי שבת 08:00-13:00, 17:00-22:00

* 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