

S		F		T		W		T		M		S	
MACHSHIRI L2 NOAM KURTZ	08:45-09:45 PINSKER	YOGA VINYASA NOA	08:15-09:15 PINSKER	ATHLETICS DANIEL	07:00-08:00 TCHERNICHOVSKY	ATHLETICS DANIEL	07:00-08:00 TCHERNICHOVSKY	POWER YOGA TALYA BELA	07:45-08:45 PINSKER	ATHLETICS DANIEL	07:00-08:00 TCHERNICHOVSKY	HATA YOGA AVITAL	07:45-08:45 PINSKER
PILATES ELYIA HAKEINI	09:00-10:00 PINSKER	MACHSHIRI L2 BETTY	08:30-09:30 PINSKER	MACHSHIRI L2 RON	07:45-08:45 PINSKER	FCT OMRI	08:00-09:00 TCHERNICHOVSKY	ATHLETICS DANIEL	08:00-09:00 TCHERNICHOVSKY	POWER YOGA MOR HADAD	07:15-08:15 PINSKER	ATHLETICS DANIEL	08:00-09:00 TCHERNICHOVSKY
FCT PELEG	09:00-10:00 TCHERNICHOVSKY	ATHLETICS DANIEL	09:00-10:00 TCHERNICHOVSKY	PILATES LEAR	08:00-09:00 PINSKER	YOGA VINYASA BAR	08:00-09:00 PINSKER	MACHSHIRIM KATY	08:00-09:00 PINSKER	FCT OMRI	08:00-09:00 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRIM KATY	08:30-09:30 PINSKER
ATHLETICS DANIEL	10:00-11:00 TCHERNICHOVSKY	TRX STRENGTH OMRI	09:00-10:00 TCHERNICHOVSKY	FCT LEAR	09:00-10:00 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRI L2 TAL BENORI	08:45-09:45 PINSKER	BODY SCULPT IDIT	08:30-09:30 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRI L2 NOA	08:30-09:30 PINSKER	FCT LEAR	09:00-10:00 TCHERNICHOVSKY
BURN CLASS GEFFEN	10:00-11:00 TCHERNICHOVSKY	PILATES ELYIA HAKEINI	09:15-10:15 PINSKER	MACHSHIRI L2 RON	09:30-10:30 PINSKER	MACHSHIRI L2 TAL BENORI	09:45-10:45 PINSKER	MACHSHIRI L2 SHOVAL	09:45-10:45 PINSKER	PILATES DANA	09:15-10:15 PINSKER	PILATES MAY	09:30-10:30 PINSKER
YOGA VINYASA NOA	10:00-11:00 PINSKER	MACHSHIRIM BETTY	09:30-10:30 PINSKER	YOGA ASHTANGA NOA	10:30-12:00 PINSKER	PILATES ELYIA ETKIN	11:00-12:00 PINSKER	PILATES DANA	10:00-11:00 PINSKER	MACHSHIRI L2 NOA	10:45-11:45 PINSKER	YOGA VINYASA NOA MOFAZ	11:00-12:00 PINSKER
MACHSHIRIM NOAM KURTZ	10:00-11:00 PINSKER	BODY SCULPT IDIT	10:00-11:00 TCHERNICHOVSKY	BARRE GEFFEN	11:00-12:00 TCHERNICHOVSKY	TRX STRENGTH DANA	12:30-13:30 TCHERNICHOVSKY	YOGA VINYASA NOA	11:00-12:00 PINSKER	FCT AMIT	11:15-12:15 TCHERNICHOVSKY	FCT LIMOR	12:15-13:15 TCHERNICHOVSKY
TRX INTERVALS PELEG	10:15-11:15 TCHERNICHOVSKY	CONDITIONING DANIEL	10:00-11:00 TCHERNICHOVSKY	FCT GEFFEN	12:30-13:30 TCHERNICHOVSKY	POWER YOGA ROTEM ALON	12:30-13:30 PINSKER	BARRE GEFFEN	11:30-12:30 TCHERNICHOVSKY	YOGA VINYASA DAFNA	12:00-13:15 PINSKER	FCT DANIELA	17:30-18:30 TCHERNICHOVSKY
ATHLETICS DANIEL	11:00-12:00 TCHERNICHOVSKY	FCT OMRI	10:00-11:00 TCHERNICHOVSKY	FCT LIMOR	17:15-18:15 TCHERNICHOVSKY	FCT OMRI	17:15-18:15 TCHERNICHOVSKY	FCT GEFFEN	12:30-13:30 TCHERNICHOVSKY	PILATES MIRIT OZ	17:15-18:15 PINSKER	YOGA VINYASA NOA MOFAZ	17:45-18:45 PINSKER
PILATES ELYIA HAKEINI	11:00-12:00 PINSKER	POWER YOGA TALYA BELA	10:15-11:15 PINSKER	TRX INTERVALS DI KATZ	17:45-18:45 TCHERNICHOVSKY	BODY SCULPT RUTT	18:00-19:00 TCHERNICHOVSKY	FCT PELEG	17:30-18:30 TCHERNICHOVSKY	TRX STRENGTH IDIT	17:30-18:30 TCHERNICHOVSKY	TRX STRENGTH LEAR	17:45-18:45 TCHERNICHOVSKY
BARRE GEFFEN	11:00-12:00 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRI L2 BETTY	10:45-11:45 PINSKER	POWER YOGA ROTEM ALON	18:00-19:00 PINSKER	YOGA VINYASA DAFNA	18:00-19:00 PINSKER	PILATES MAY	18:00-19:00 PINSKER	FCT OMRI ELAD	17:30-18:30 TCHERNICHOVSKY	BARRE NOA WEINAR	18:15-19:15 TCHERNICHOVSKY
FCT PELEG	11:15-12:15 TCHERNICHOVSKY	BARRE NOA	11:00-12:00 TCHERNICHOVSKY	ATHLETICS DANIEL	18:15-19:15 TCHERNICHOVSKY	BOXING OMRI	18:15-19:15 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRI L2 TAL BENORI	18:00-19:00 PINSKER	MACHSHIRI L2 BETY	18:00-19:00 PINSKER	MACHSHIRI L2 NOA	18:15-19:15 PINSKER
MACHSHIRI L2 NOAM KURTZ	11:15-12:15 PINSKER	TRX INTERVALS OMRI	11:00-12:00 TCHERNICHOVSKY	BURN CLASS LIMOR	18:30-19:30 TCHERNICHOVSKY	ATHLETICS DANIEL	18:30-19:30 TCHERNICHOVSKY	BARRE GEFFEN	18:15-19:15 TCHERNICHOVSKY	HATA YOGA AVITAL	18:15-19:15 PINSKER	ATHLETICS DANIEL	18:30-19:30 TCHERNICHOVSKY
YOGAASHTANGA NOA	12:00-13:00 PINSKER	ATHLETICS DANIEL	11:00-12:00 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRI L2 KATY	18:30-19:30 PINSKER	MACHSHIRI L2 RAVIT	18:45-19:45 PINSKER	ATHLETICS DANIEL	18:30-19:30 TCHERNICHOVSKY	BODY SCULPT IDIT	18:30-19:30 TCHERNICHOVSKY	FCT DANIELA	18:45-19:45 TCHERNICHOVSKY
TRX STRENGTH PELEG	12:15-13:15 TCHERNICHOVSKY	FCT OMRI	12:00-13:00 TCHERNICHOVSKY	FCT OMRI ELAD	18:45-19:45 TCHERNICHOVSKY	PILATES RUTT	19:00-20:00 PINSKER	FCT PELEG	18:30-19:30 TCHERNICHOVSKY	FCT OMRI ELAD	18:30-19:30 TCHERNICHOVSKY	PILATES L2 LEAR	19:00-20:00 PINSKER
FCT GEFFEN	12:15-13:15 TCHERNICHOVSKY	PILATES-L2 NOA	12:15-13:15 PINSKER	PILATES L2 NOA COHEN	19:00-20:00 PINSKER	BARRE MAYA	19:00-20:00 TCHERNICHOVSKY	PILATES L2 MAY	19:15-20:15 PINSKER	ATHLETICS DANIEL	18:30-19:30 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRIM NOA	19:15-20:15 PINSKER
				ATHLETICS DANIEL	19:15-20:15 TCHERNICHOVSKY	FCT DANIELA	19:15-20:15 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRIM TAL BENORI	19:15-20:15 PINSKER	MACHSHIRIM BETY	19:00-20:00 PINSKER	BODY SCULPT IDIT	19:15-20:15 TCHERNICHOVSKY
				BARRE LOLA	19:45-20:45 TCHERNICHOVSKY	ATHLETICS DANIEL	19:30-20:30 TCHERNICHOVSKY	BURN CLASS GEFFEN	19:15-20:15 TCHERNICHOVSKY	PILATES L2 ELLIYA	19:15-20:15 PINSKER	ATHLETICS DANIEL	19:30-20:30 TCHERNICHOVSKY
				TRX STRENGTH DI KATZ	19:45-20:45 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRI L2 RAVIT	20:00-21:00 PINSKER	FCT LIMOR	19:30-20:30 TCHERNICHOVSKY	ATHLETICS DANIEL	19:30-20:30 TCHERNICHOVSKY	CONDITIONING OMRI	19:45-20:45 TCHERNICHOVSKY
				MACHSHIRIM KATY	19:45-20:45 PINSKER	TRX STRENGTH MAYA	20:15-21:15 TCHERNICHOVSKY	BOXING DANIEL	19:30-20:30 TCHERNICHOVSKY	TRX INTERVALS IDO	19:30-20:30 TCHERNICHOVSKY	PILATES MAY	20:00-21:00 PINSKER
				PILATES NOA COHEN	20:00-21:00 PINSKER	BURN CLASS AMIT	20:15-21:15 TCHERNICHOVSKY	BODY SCULPT GEFFEN	20:15-21:15 TCHERNICHOVSKY	BURN CLASS IDIT	19:30-20:30 TCHERNICHOVSKY	MACHSHIRI L2 NOA	20:00-21:00 PINSKER
				FCT OMRI ELAD	20:15-21:15 TCHERNICHOVSKY	FCT DANIELA	20:30-21:30 TCHERNICHOVSKY	YOGA VINYASA NOA MOFAZ	20:15-21:15 PINSKER	YOGA 1 <sup>FIRST</sup> S EDDI	20:15-21:15 PINSKER	BURN CLASS IDIT	20:15-21:15 TCHERNICHOVSKY
						YOGA 2 <sup>ND</sup> S EDDI	20:30-22:00 PINSKER	TRX STRENGTH LIMOR	20:30-21:30 TCHERNICHOVSKY	FCT IDO	20:30-21:30 TCHERNICHOVSKY	FCT LEAR	20:30-21:30 TCHERNICHOVSKY
								ATHLETICS DANIEL	20:30-21:30 TCHERNICHOVSKY	BARRE LOLA	20:30-21:30 TCHERNICHOVSKY	TRX STRENGTH OMRI	20:45-21:45 TCHERNICHOVSKY
								MACHSHIRI L2 TAL BENORI	20:30-21:30 PINSKER				

MORNING

EVENING

■ אימונים משולבים ■ אימוני עצימות ■ אימוני כח וגמישות ■ אימוני חיטוב ועיצוב

LOCKER ROOM  
—  
GROUP WORKOUTS

## BOXING

אימון אגרוף קלאסי עם ככפות ושקים. למרות זאת המטרה של האימון היא לא רק טכניקה אלא גם הרבה אימון סיבולת, שריפה ועבודת כח.

## TRX

בין אם אתם מחפשים אימון כוח, CORE חיטוב או אירובי, חלל ה-TRX שלנו מציע מגוון רחב של אפשרויות. לכל מאמן אופי שונה ולכל שיעור סגנון שונה, מה שמאפשר לך לבחור את האימון המתאים לך וכך להגשים את המטרות האישיות שלך.

## FCT

אימון תחנות המשלב בין מאמץ אירובי מתמשך לבין תרגילי כוח דינמיים. האימון ברובו מול משקל הגוף תוך שילוב של עזרים כגון TRX, כדורי כח, קופסאות קפיצה, קטל בלס ועוד... האימון עובד על כל מרכיבי הכושר הגופני: כוח, סיבולת לב ריאה, כוח מתפרץ, שיווי משקל ומיועד למתאמנים שאוהבים להזיעה.

## ATHLETICS

אימון פונקציונאלי קצר ואינטנסיבי, בעצימות גבוהה, הלוקח אותך מנטלית ופיזית לקצה היכולת. האימון בונה יכולות אתלטיות מפתיעות, סיבולת לב ריאה וכוח ששכחת שיש בך. לא מתאים לכל אחד.

## PILATES

אף שריר לא נשכח או נזנח באימון המזרן המאתגר הזה, המובסס על תורתו של ג'וזף פילאטיס. אנו מציעים שילוב של אימונים מודרניים וקלאסיים וכמובן גם אימונים ייחודיים לנו. כולם בשימת דגש על מתיחות וחיזוק הגוף, בהתייחסות מרובה לשרירי הליבה. מתאים לכל הרמות. מוצא תרגול L2 למתקדמים שבינינו

## YOGA

בין אם אתם מחפשים חוויה אתלטית, דינמית או קשר יותר עמוק לגוף ולנפש, לוקר רום מציעים לכם שיעורי יוגה מעולים לצד פעילות אירובית ואנאירובית במועדון. וינאסה יוגה הינה שיטת תרגול דינמי המבוססת על תרגול רך וזורם, תוך דיוק על מנח נכון בביצוע התנוחה. מתאים למתרגלים חדשים. האטה יוגה היא היוגה היותר פיזית שלנו שמתמקדת בהיבט הפיזי והנשימה אשטנגה הינה שיטת תרגול דינאמית. קצב התרגול מהיר וזורם וסדרת התנוחות קבועה.

## BUDY SCULPT

לא לו שלא מחפשים להתחכם, מדובר באימון קשה לחיטוב ועיצוב הגוף עם תוצאות מהירות. האימון משלב עזרים שונים ומתמקד בחיטוב של השרירים האהובים: ישבן, ירכיים, ידיים ובטן.

## BURN CLASS

כמו שזה נשמע - אימון סטודיו ששורפים בו.

## BARRE

אימון חיטוב ועיצוב שמתבסס על עולם הריקוד.

A HEALTHY OUTSIDE STARTS FROM THE INSIDE

FALL IN LOVE WITH THE PROCESS AND THE RESULTS WILL COME

להרשמה לשיעורים:

דרך האתר [www.lockerroom.co.il](http://www.lockerroom.co.il)

או דרך האפליקציה - יש לחפש פיזיקל בחנות ולהירשם עם המספר טלפון שלכם

GET THE FUCK OUT OF BED

EAT LIKE YOU GIVE A FUCK

STRONG IS THE NEW SKINNY

LOCKER ROOM

GROUP WORKOUTS