

SAT שבת	FRI שישי	THURS חמישי	WED רביעי	TUES שלישי	MON שני	SUN ראשון
	פילאטיס Pilates 07:15 כרמית	יוגה Yoga 07:30 שחר	חיזוק ומתיחות Stretch and Tone 07:15 מישל	יוגלאטיס לנשים Yogalatis 07:30 כרמית	פילאטיס Pilates 07:30 כרמית	אימון רצועות 07:30 מיכאל
	פילאטיס Pilates 08:15 טליה	עיצוב Core 08:30 הילה נ.	עיצוב + אימון רצועות Body Sculpt 08:30 רויטל	עיצוב Core 08:30 טליה	עיצוב הגוף לנשים Body Sculpt 08:30 קרן	כושר וחיזוק Body Sculpt 08:30 דפנה
	זומבה Zumba 09:30 שרי	אוסטוופורוזיס 09:30 דפנה	עיצולאטיס Sculptes 09:30 דפנה	פילאטיס לנשים Pilates 09:30 טליה	יוגלאטיס לנשים Yogalatis 09:30 קרן	עיצוב הגוף יערה 09:30
	יוגה Yoga 10:35 שחר	התעמלות בריאותית Physio Health 10:30 הדס	זומבה Zumba 10:30 שרי	עיצוב דינמי Dynamic Sculpt 10:30 דפנה	פלדנקרייז Feldenkrais 10:30 הילה	התעמלות בריאותית Physio Health 10:30 יערה
		פלדנקרייז Feldenkrais 11:30 הילה	פילאטיס Pilates 11:30 יערה	פלדנקרייז Feldenkrais 11:30 הילה	פלדנקרייז Feldenkrais 11:15 הילה	פילאטיס Pilates 11:30 טל ש.
		אגרוף וחיטוב Boxing 16:30 איציק		יוגה Yoga 17:00 שחר	אגרוף וחיטוב Boxing 17:00 איציק	
		זומבה Zumba 17:30 סהר	עיצוב Full Body 18:00 ליאור	עיצוב Full Body 18:00 מישל	פילאטיס Pilates 18:00 טל	חיזוק ומתיחות Stretch and Tone 17:30 אבי
		חיזוק ומתיחות Stretch and Tone 18:30 ליאור	עיצוב + אימון רצועות Body Sculpt 19:00 ליאור	H.I.I.T 19:00 מישל	עיצוב הגוף Body Sculpt 19:00 טליה	פילאטיס Pilates 18:30 טל ש.
		פילאטיס Pilates 19:30 הדס	טוורקינג Twerking 20:00 ורד	פילאטיס Pilates 20:00 טליה שפירא		קיקבוקסינג 19:30 אבי
						זומבה Zumba 20:30 סהר

*מנויות חדשות מוזמנות להגיע בתחילת השיעור אל המדריכה על מנת לעדכן אותה ולהתעדכן בהתאמות עבורן

מערכת שיעורי ספינינג *Spinning

יום א' Sunday	יום ב' Monday	יום ג' Tuesday	יום ד' Wednesday	יום ה' Thursday	יום ו' Friday
18:30 אבי	20:00 טליה	19:00 אלינור	09:30 רויטל 19:00 טליה	08:20 דפנה	08:30 יערה

*בכל שיעור ינתן הסבר של 10 דקות **המשתתפים בשיעורי הספינינג חייבים להצטייד בבקבוק מים ומגבת. מומלץ מאוד שיעון דופק

מערכת שיעורי פילאטיס מכשירים (בתשלום נפרד)

יום א' Sunday	יום ב' Monday	יום ג' Tuesday	יום ד' Wednesday	יום ה' Thursday	יום ו' Friday
17:00 גליה	17:00 כרמית	17:00 צילי		17:30 הדס	
18:00 גליה	18:00 כרמית	18:00 צילי	18:00 הדס	18:30 הדס	
19:00 גליה			19:00 הדס		
10:30 צילי	10:30 גליה	10:30 צילי	10:30 גליה		10:00 גליה מתחילים
09:30 צילי	09:30 גליה	09:30 צילי	09:30 גליה	09:45 צילי	09:00 גליה
			08:20 גליה	08:45 צילי	08:00 גליה