

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

*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
אבי 18:30	טליה 20:00	תומר 19:00	טליה 19:00	דפנה 08:20	טליה 08:30

*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
גליה 17:00	טל 17:00	צילי 17:00		לילך 17:30	גליה 08:00
גליה 18:00	טל 18:00	צילי 18:00	הילה 18:00	לילך 18:30	גליה 09:00
גליה 19:00	טל 19:10		הילה 19:00		גליה מתחילים 10:00

סטודיו "בודי-ליין", קניון מלחה, שער נרקיס, קומה 6 (צמוד לבנק יהב). טל: 02-6783864

שעות פתיחה - ראשון עד חמישי: 06:00 - 23:00 * שישי: 06:00 - 15:30 * מוצ"ש: 18:30 - 23:00 * משתנה לפי שעות שבת