

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

*מניויות 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	18:00 תומר	19:00 שובל	08:20 דפנה	08:30 טליה

*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 לילך			17:30 לילך	08:00 גליה
18:00 גליה	18:00 טל	18:00 צילי	דגנית מתחילים 18:00	18:30 לילך	09:00 גליה
19:00 גליה	19:10 טל	19:00 צילי מתחילים	דגנית 19:00		10:00 גליה מתחילים
					12:00 גליה
					08:45 צילי
					09:45 צילי
					08:20 גליה
					09:30 גליה
					10:30 גליה