

SAT שבת	FRI שישי	THURS חמישי	WED רביעי	TUES שלישי	MON שני	SUN ראשון
	פילאטיס Pilates 07:15 כרמית	יוגה Yoga 07:30 שחר		עיצוב ומתיחות Stretch and Tone 07:30 כרמית	עיצוב ומתיחות Stretch and Tone 07:30 כרמית	אימון רצועות 07:30 מיכאל
	פילאטיס Pilates 08:15 טליה	עיצוב Core 08:30 רויטל	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	אוסטופורוזיס 09:30 דפנה	עיצוב פילאטיס 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 טלי	זומבה Zumba 10:30 שרי	עיצוב דינמי Dynamic Sculpt 10:30 דפנה	פלדנקרייז Feldenkrais 10:30 הילה	פילאטיס Pilates 10:30 טל ש.
		פלדנקרייז Feldenkrais 11:30 טלי	פילאטיס Pilates 11:30 יערה	פלדנקרייז Feldenkrais 11:30 הילה	פלדנקרייז Feldenkrais 11:15 הילה	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 ליאור	עיצוב Full Body 18:00 רויטל	פילאטיס Pilates 18:00 טל	חיזוק ומתיחות Stretch and Tone 17:30 אבי
		חיזוק ומתיחות Stretch and Tone 18:30 דפנה	עיצוב + אימון רצועות Body Sculpt 19:00 ליאור	אינטרוולים H.I.I.T 19:00 שני	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 שני		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	09:30 דפנה	08:30 הילה	09:30 רויטל	08:20 דפנה	08:30 יערה
	20:00 טליה	19:30 תומר	19:00 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 כרמית	17:00 צילי		17:30 הדס	
18:00 גליה	18:00 כרמית	18:00 צילי	18:00 אמונה	18:30 הדס	
19:00 גליה			19:00 אמונה		
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

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 - 16:00 * מוצ"ש: 18:30 - 23:00 * משתנה לפי שעות שבת