

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
	עיצוב דינמי 08:15 כרמית	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	פיצולאטיס Sculptes 09:30 דפנה	פילאטיס לנשים Pilates 09:30 טליה	יוגלאטיס לנשים Yogalatis 09:30 קרן	פיצוב הגוף יערה 09:30
	יוגה Yoga 10:35 שחר	התעמלות בריאותית Physio Health 10:30 טלי	זומבה Zumba 10:30 שרי	פיצוב דינמי Dynamic Sculpt 10:30 דפנה	פלדנקרייז Feldenkrais 10:30 הילה	פילאטיס Pilates 10:30 טל ש.
		פלדנקרייז Feldenkrais 11:30 טלי	ריקודי בטן Oriental Dance 11:30 נועה	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	פיצוב Full Body 18:00 מישל	פיצוב Full Body 18:00 רויטל	פילאטיס Pilates 18:00 גלית	חיזוק ומתיחות Stretch and Tone 17:30 אבי
		חיזוק ומתיחות Stretch and Tone 18:30 דפנה	פיצוב + אימון רצועות Body Sculpt 19:00 מישל	אינטרוולים H.I.I.T 19:00 שני	פיצוב הגוף Body Sculpt 19:00 טליה	פילאטיס Pilates 18:30 טל ש.
		פילאטיס Pilates 19:30 לילך	טוורקינג Twerking 20:00 ורד	פילאטיס Pilates 20:00 שני	Yoga-Core 20:00 כרמית	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 תומר	09:30 רויטל 19:00 טליה	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 טל	17:00 צילי		17:30 לילך	08:00 גליה
18:00 גליה	18:00 טל	18:00 צילי	18:00 אמונה	18:30 לילך	09:00 גליה
19:00 גליה			19:00 אמונה		10:00 גליה מתחילים

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