

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

\* 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	טל ש. 17:00	צילי 17:00	הדס 17:30		
18:00 גליה		צילי 18:00	הדס 18:30 נשים בלבד		
19:00 גליה	טל ש. 19:00 מתחילים		הדס 19:00		
					גליה 08:00 נשים בלבד
					גליה 09:00
					גליה 10:00
					גליה 08:20
					צילי 08:45
					גליה 09:30
					צילי 09:45
					גליה 09:30
					צילי 10:30
					גליה 10:30 נשים בלבד
					גליה 09:30 נשים בלבד

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