

SAT שבת	FRI שישי	THURS חמישי	WED רביעי	TUES שלישי	MON שני	SUN ראשון
	פילאטיס Pilates נעמה 07:30	יוגה Yoga שחר 07:30	חיזוק ומתיחות Stretch and Tone ליאור 07:30	פילאטיס Pilates רויטל 07:30	פילאטיס Pilates חן מזרחי 07:30	אימון רצועות שירן 07:30
	עיצולאטיס Sculptes טליה 08:30	עיצוב Core חן מזרחי 08:30	עיצוב + אימון רצועות Body Sculpt רויטל 08:30	כושר וחיזוק Body Sculpt מירי 08:30	עיצוב הגוף לנשים Body Sculpt קרן 08:30	כושר וחיזוק Body Sculpt דפנה 08:30
	זומבה Zumba חן 09:30	אוסטוופרוזיס דפנה 09:30	עיצולאטיס Sculptes דפנה 09:30	עיצולאטיס Sculptes מירי 09:30	יוגלאטיס לנשים Yagalatis קרן 09:30	פילאטיס יערה 09:30
	יוגה Yoga שחר 10:35	התעמלות בריאותית Physio Health מישל 10:30	זומבה Zumba דימה 10:30	התעמלות בריאותית Physio Health 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	ג'ירוקיניס GYROKINISIS דפנה 11:30
		אגרוף וחיטוב Boxing איציק 16:30	זומבה Zumba סהר 17:00	עיצוב דינמי Dynamic Sculpt מישל 17:00	אגרוף וחיטוב Boxing איציק 17:00	
		זומבה Zumba סהר 17:30	עיצוב Full Body ליאור 18:00	יוגה Yoga שחר 18:00	פילאטיס Pilates נעמה 18:00	פילאטיס core שירן 17:30
		חיזוק ומתיחות Stretch and Tone ליאור 18:30	עיצוב + אימון רצועות Body Sculpt ליאור 19:00	חיזוק ומתיחות Stretch and Tone רינת 19:00	עיצוב הגוף Body Sculpt טליה 19:00	חיזוק ומתיחות Stretch and Tone שירן 18:30
		פילאטיס Pilates דניאל 19:30		פילאטיס Pilates טליה שפירא 20:00		אימון רצועות מירי 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 ו' Friday	יום ה' Thursday	יום ד' Wednesday	יום ג' Tuesday	יום ב' Monday	יום א' Sunday
08:30 אילן	08:20 דפנה	09:30 רויטל		09:30 דפנה	
		19:00 טליה	19:00 שירן	20:00 טליה	18:30 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 ו' Friday	יום ה' Thursday	יום ד' Wednesday	יום ג' Tuesday	יום ב' Monday	יום א' Sunday
	צילי 08:30 מתחילים	גליה 08:20	צילי 08:30		
גליה 09:00	צילי 09:30 בינוני	גליה 09:30	צילי 09:30	גליה 09:30	צילי 09:30 נשים בלבד
גליה 10:00	צילי 10:30 בינוני		צילי 10:30	גליה 10:30	צילי 10:30 נשים בלבד
		אתי 17:00	צילי 17:00	נעמה 17:00	גליה 17:00
	דניאל 18:30 נשים בלבד	אתי 18:00	צילי 18:00		גליה 18:00 מתחילים
					גליה 19:00