RCLUB קאנטרי רמת ראל
מערכת סטודיו -ספטמבר 2018

יום ראשון Sunday

סטודיו A	סטודיו R /חדש	סטודיו B
08:00 ריקוד מזרחי Oriental Dance שרון	08:00 פילאטיס Pilates טל	
09:15 רצועות Suspension Training איתי	09:00 פילאטיס Pilates Core טל	
10:30 פלדנקרייז Feldenkreis שלום		10:15 ספינינג Spinning אבי
11:35 עיצוב פיטבול Fitball conditioning עדינה	11:30 עיצוב ומתיחות Shape & Stretch אבי	
13:00 מניעת אוסטאופורוזיס Osteofit איילת		
14:00 מניעת אוסטאופורוזיס Osteofit איילת		
16:00 פילאטיס Pilates אביגיל		
17:00 פילאטיס Pilates אביגיל		
18:00 זומבה Zumba אנדרי		
19:00 עיצוב משולב רצועות Suspension & shape אריה	19:00 יציבה ומתיחה Stability & Stretch גינדי	
		20:15 ספינינג Spinning אריה
09:15 התעמלות במים Hydrofit אליס	10:30 התעמלות במים Hydrofit אליס	

יום שני Monday

סטודיו A	סטודיו R /חדש	סטודיו B
07:00 צ'י קונג Chikong יונתן		
08:15 רצועות Suspension Training רחלי	08:15 זומבה Zumba דימה	
09:15 עיצוב Budy Shape לורן	09:15 פילאטיס יציבה Pilates רחלי	
10:15 פילאטיס משולב Pilates+ לורן	10:15 עיצוב וחיזוק Tone Up פאולינה	
11:20 יוגה 90 דק' Yoga זהבה	11:30 יציבה ומתיחה Stability & Stretch יערה	
13:00 אומנות התנועה Body & Mind תמר		
16:30 חיזוק ויציבה Cnditioning עדינה		
17:30 אירובי ועיצוב Cardio & Sculpt דפנה	17:00 כושר קבוצתי גילאים 12-14	
18:30 יוגה מתקדמים 90 דק' Advanced Yoga זהבה	18:00 משחקי כדור גילאים 8-12	
	19:15 ריקודי עם מתחילים Folk dances	19:00 ספינינג Spinning אריה
20:00 רצועות Suspension Training איתי	20:00 ריקודי עם מתקדמים Folk dances	
09:00 התעמלות במים Hydrofit פאולינה		

יום שלישי Tuesday

סטודיו A	סטודיו R /חדש	סטודיו B
	08:30 בוקר בריא Physio Health אנה	
08:30 פילאטיס Pilates פאולינה	09:30 עיצוב וחיזוק Tone Up אנה	
09:30 פילאטיס רצועות Pilates Suspension פאולינה		
10:30 פלדנקרייז Feldenkreis יערה. ד	10:45 יוגה Yoga פאולינה	
		11:00 ספינינג Spinning רויטל
12:00 אימון ליבה Core רויטל		
16:30 פילאטיס Pilates אירנה		
17:30 פילאטיס Pilates אדה	17:30 אימון תחנות גילאים 8-12	
18:30 אימון מחזורי HIIT אדה	18:30 זומבה Zumba רויטל	18:00 ספינינג Spinning תומר
		19:45 ספינינג Spinning יוסי
07:45 התעמלות במים Hydrofit גינדי	09:00 התעמלות במים Hydrofit גינדי	

יום רביעי Wednesday

סטודיו A	סטודיו R /חדש	סטודיו B
		07:00 ספינינג Spinning אריה
08:15 פילאטיס Pilates אירנה	08:15 ריקוד מזרחי Oriental Dance שרון	
09:15 עיצוב Body Shape לורן	09:15 עיצוב משולב Pilates Core רוני	
10:15 פילאטיס משולב Pilates+ לורן	10:15 יציבה ומתיחה & Stability Stretch יערה	
11:15 פלדנקרייז Feldenkreis שלום	11:15 עיצוב Body Sculpting יערה	
12:15 אומנות התנועה Body&Mind תמר		
15:45 יוגה 90 דק' Yoga זהבה		
	16:30 זומבה Kids גילאים 8-12	
17:15 פילאטיס Pilates פאולינה	17:30 אימון תחנות גילאים 5-7	
18:15 חן רצועות בטן ישבן suspention training	18:30 שיעור ליבה Core רויטל	
19:15 זומבה Zumba דימה		19:30 ספינינג Spinning רויטל
09:30 זומבה במים aqua zumba אורלי	17:15 התעמלות במים Hydrofit גינאדי	

יום חמישי Thursday

סטודיו A	סטודיו R /חדש	סטודיו B
	07:00 צ'י קונג Chikong יונתן	
08:05 פלדנקרייז Feldenkreis יערה.ד	08:00 זומבה Zumba דויד	
09:00 פילאטיס Pilates רוני	09:00 אימון מחזורי HIIT אדה	
10:00 פילאטיס Pilates אדה	10:00 אימון ליבה Cote איתי	
11:00 אוסטאולטיס Osteofit & Pilates דונה		
12:00 מניעת אוסטאופורוזיס Osteofit איילת		
12:50 מניעת אוסטאופורוזיס Osteofit איילת		
16:30 פלדנקרייז Feldenkreis שלום		
	17:00 זומבה קטנטנים גילאים 5-7	
	18:00 עיצוב דינאמי Dynamic Fit יוסי	
		19:15 ספינינג Spinning יוסי
20:15 פילאטיס Pilates גינדי		
	08:00 התעמלות במים Hydrofit אליס	

יום שישי Friday

סטודיו A	סטודיו R /חדש	סטודיו B
		07:00 ספינינג Spinning אריה
08:30 בוקר בריא Physio Health אליס		08:30 יוגה למתקדמים Advanced Yoga זהבה
09:30 עיצוב וחיזוק Body Sculpt אליס		
10:30 רצועות suspention הילה	10:15 זומבה Zumba קרן	
11:30 מתיחה ויציבה & Stability Stretch דונה		
12:20 מתיחה ויציבה & Stability Stretch דונה		13:20 ספינינג Spinning תומר
14:00 ריקוד מזרחי Oriental Dance שרון		
08:00 התעמלות במים Hydrofit פאולינה		

חדש | שיעור בבריכה | סטודיו A/R | סטודיו B | חוגי ילדים

ייתכנו שינויים במיקומי השיעורים ו/או במדריכים ללא הודעה מוקדמת