

יום שלישי Tuesday

סטודיו B	סטודיו R/חדש	סטודיו A
	08:30 רצועות** Suspension Training אנה	08:30 פילאטיס* Pilates פאולינה
	09:30 *עיצוב וחיזוק Tone Up אנה	09:30 פילאטיס* רצועות Pilates Suspension פאולינה
	10:45 יוגה** Yoga פאולינה	10:30 *פלדנקרייז Feldenkreis יערה ד.
11:00 *ספינינג Spinning רוטל	11:45 ריקודי עם מתחילים Folk dances הילה	
		12:00 עיצוב קל Easy Tone Up רוטל
		16:30 פילאטיס* Pilates אירנה
	17:00 *אימון תחנות גילאים 5-10	17:30 פילאטיס* Pilates אדה
18:00 *ספינינג Spinning תמר	18:30 זומבה** Zumba רוטל	18:30 *אימון מחזורי HIIT אדה
19:30 *ספינינג Spinning יוסי	19:30 קרוסטרנינג** Cross Training רוזית	
	09:00 התעמלות במים Hydrofit גינדי	07:45 התעמלות במים Hydrofit גינדי

יום שני Monday

סטודיו B	סטודיו R/חדש	סטודיו A
		07:00 צ'י קונג Chikong יונתן
	08:15 זומבה** Zumba דימה	08:15 עיצוב פיטבול* fitball conditioning רחלי
	09:15 פילאטיס* יציבה Pilates רחלי	09:15 **עיצוב Body Shape לורן
	10:15 *עיצוב וחיזוק Tone Up פאולינה	10:15 פילאטיס** משובל Pilates+ לורן
	11:30 יציבה ומתיחה Stability & Stretch יערה	11:20 יוגה 90 דק** Yoga זהבה
		13:00 *אומנות התנועה Body & Mind תמר
		16:30 *חיזוק ויציבה Cnditioning עדינה
	16:45 ריקודי עם בינוניים Folk dances הילה	17:30 *אירובי ועיצוב Cardio & Sculpt דפנה
	18:00 ריקודי עם מתקדמים Folk dances הילה	18:30 יוגה*** מתקדמים 90 דק Advanced Yoga זהבה
	19:00 *ספינינג Spinning אריה	
		20:00 רצועות** Suspension Training איתי
		09:00 התעמלות במים Hydrofit אנה

יום ראשון Sunday

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

ייתכנו שינויים במיקומי השיעורים ו/או במדריכים ללא הודעה מוקדמת

■ חדש
 ■ שיעור בכריכה
 A/R סטודיו A/R
 B סטודיו B
 ■ חוגי ילדים
 ■ עצימות קלה
 ■ עצימות בינונית
 ■ עצימות גבוהה

יום שישי Friday

סטודיו B	סטודיו R/חדש	סטודיו A
07:00 *ספינינג Spinning אריה	07:00 פילאטיס* Pilates יערה	
08:30 יוגה*** למתקדמים Advanced Yoga זהבה	08:00 עיצוב** Body Shape אדה	08:30 בוקר בריא* Physio Health אליס
	09:00 חגיגה לטינית Latin Celebration אדה	09:30 עיצוב וחיזוק Body Sculpt אליס
	10:15 זומבה* Zumba אנה	10:30 רצועות** suspension הילה
	11:30 יציבה ומתיחה & Stability Stretch דונה	
13:20 *ספינינג Spinning תמר	12:20 יציבה ומתיחה & Stability Stretch דונה	
		14:00 ריקוד מזרחי* Oriental Dance שרון
		17:15 פילאטיס* Pilates פאולינה
		18:15 פילאטיס** פאולינה רצועות Suspension Pilates רוטל
	19:15 *ספינינג Spinning יוסי	19:00 קרוסטרנינג** Cross Training רוזית
		20:30 תוכנית בריאות וכושר Rclub Fitness
	08:00 התעמלות במים Hydrofit פאולינה	09:00 התעמלות במים Hydrofit פאולינה

יום חמישי Thursday

סטודיו B	סטודיו R/חדש	סטודיו A
		07:00 צ'י קונג Chikong יונתן
	08:00 זומבה** Zumba דויד	08:05 *פלדנקרייז Feldenkreis יערה ד.
	09:00 פילאטיס* Pilates רחלי	09:00 *אימון מחזורי HIIT אדה
	10:00 ליבה** Core איתי	10:00 פילאטיס* Pilates אדה
		11:00 *אוסטאופורוזיס Osteofit & Pilates דונה
		12:00 מניעת אוסטאופורוזיס Osteofit איילת
		12:50 מניעת אוסטאופורוזיס Osteofit איילת
		16:30 *פלדנקרייז Feldenkreis שלום
	17:00 זומבה קטנטנים 5-10 גילאים אורלי	
	17:50 זומבה** Zumba אורלי	18:15 עיצוב עם משקולות Power pump איתי
19:15 *ספינינג Spinning יוסי	19:00 קרוסטרנינג** Cross Training רוזית	
	09:00 התעמלות במים Hydrofit פאולינה	

יום רביעי Wednesday

סטודיו B	סטודיו R/חדש	סטודיו A
07:00 *ספינינג Spinning אריה		
	08:15 ריקוד מזרחי* Oriental Dance שרון	08:15 פילאטיס* Pilates אירנה
	09:15 עיצוב משובל** Body Shape+ פאולינה	09:15 עיצוב** Body Shape לורן
	10:15 יציבה ומתיחה & Stability Stretch יערה	10:15 פילאטיס** משובל Pilates+ לורן
	11:15 עיצוב** Body Sculpting יערה	11:15 *פלדנקרייז Feldenkreis שלום
		12:15 אומנות התנועה Body&Mind תמר
		15:45 יוגה 90 דק** Yoga זהבה
		17:15 פילאטיס* Pilates פאולינה
	18:30 *אימון ליבה Core רוטל	18:15 פילאטיס** פאולינה רצועות Suspension Pilates רוטל
19:30 *ספינינג Spinning רוטל	19:45 זומבה** Zumba דימה	19:15 זומבה** Zumba אנה
	17:15 התעמלות במים Hydrofit גינדי	09:30 זומבה* אורלי aqua zumba אורלי

ייתכנו שינויים במיקומי השיעורים ו/או במדריכים ללא הודעה מוקדמת

■ חדש
 A/R סטודיו A/R
 B סטודיו B
 ■ חוגי ילדים
 ■ עצימות קלה
 ■ עצימות בינונית
 ■ עצימות גבוהה