

| יום שלישי Tuesday | | |
|--|--|--|
| סטודיו B | סטודיו R | סטודיו A |
| | | |
| | 08:30 *פילאטיס Pilates פאולינה | 08:30 **רצועות Suspension Training אנה |
| | 09:30 **עיצוב וחיזוק Tone Up אנה | 09:30 *פילאטיס רצועות Pilates Suspension פאולינה |
| | 10:45 **יוגה Yoga פאולינה | 10:30 *פלדנקרייז Feldenkrais יערה ד |
| 11:00 **ספינינג Spinning רוטל | 12:00 *ריקודי עם מתחילים Folk dances הילה | |
| | | |
| | | 16:30 *פילאטיס Pilates אירנה |
| | 17:00 *עיצוב וחיזוק Tone Up רחלי | 17:30 **פילאטיס Pilates אדה |
| | 18:30 **אימון פונקציונאלי Functional training תומר | 18:30 **אימון מחזורי HIIT אדה |
| 19:30 **ספינינג Spinning יוסי | 19:30 ***קרוסטרנינג Cross Training רוזית | 19:30 *יציבה ומתיחה Stability & Stretch גינדי |
| | | |
| 06:30 שיפור סגנון שחייה (בתוספת תשלום) לשה"ס | 09:00 התעמלות במים Hydrofit גינדי | 07:45 התעמלות במים Hydrofit גינדי |

| יום שני Monday | | |
|-------------------------------|--|---|
| סטודיו B | סטודיו R | סטודיו A |
| | | 07:10 *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 משולב 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 בינניים Folk dances הילה | 17:30 **אירובי ועיצוב Cardio & Sculpt דפנה |
| | 18:00 ***ריקודי עם מתקדמים Folk dances הילה | 18:30 ***יוגה מתקדמים Advanced Yoga זהבה |
| 19:00 **ספינינג Spinning אריה | | |
| | | 20:00 **רצועות Suspension Training איתי |
| | 20:00 שיפור סגנון שחייה (בתוספת תשלום) לשה"ס | 09:00 *התעמלות במים Hydrofit אנה |

| יום ראשון Sunday | | |
|-------------------------------|---|--|
| סטודיו B | סטודיו R | סטודיו A |
| | | |
| | 08:00 *ריקוד מזרחי Oriental Dance שרון | 08:20 *פילאטיס Pilates חן |
| | 09:20 *פילאטיס Pilates Core חן | 09:20 **רצועות Suspension Training איתי |
| 10:30 **ספינינג Spinning אריה | 10:30 *פילאטיס גברים Pilates Core חן | 10:30 *פלדנקרייז Feldenkrais שלום |
| | 11:30 *יציבה ומתיחה Stability & Stretch רוטל | 11:45 *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 משולב רצועות Suspension & shape אריה |
| 20:00 **ספינינג Spinning אריה | 20:00 ***קרוסטרנינג Cross Training רוזית | |
| | 10:30 *התעמלות במים Hydrofit גינדי | 09:30 *התעמלות במים Hydrofit גינדי |

ייתכנו שינויים במיקומי השיעורים ו/או במדריכים ללא הודעה מוקדמת

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

| יום שישי Friday | | |
|---|--|--|
| סטודיו B | סטודיו R | 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 *נוקר בריא Physio Health אליס |
| | 09:00 *יציבה ומתיחה Stability & Stretch אדה | 09:30 **עיצוב וחיזוק Body Sculpt אליס |
| | 10:15 *זומבה Zumba אנה | 10:30 **רצועות suspension רחלי |
| | 11:30 *יציבה ומתיחה & Stability Stretch דונה | |
| 13:20 **ספינינג Spinning תומר | 12:20 *יציבה ומתיחה & Stability Stretch דונה | |
| | | 14:00 *ריקוד מזרחי Oriental Dance שרון |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 08:00 *התעמלות במים Hydrofit פאולינה | | |

| יום חמישי Thursday | | |
|--------------------------------------|--|--|
| סטודיו B | סטודיו R | סטודיו A |
| | | 07:00 *צ'י קונג Chikong יונתן |
| | 08:00 ריקודים לטיניים Latin Dance יוני | 08:05 *פלדנקרייז Feldenkrais צחי |
| | 09:00 *פילאטיס Pilates רחלי | 09:00 ***אימון מחזורי HIIT אדה |
| | | 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 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 09:00 *התעמלות במים Hydrofit פאולינה | | 07:00 שיפור סגנון שחייה (בתוספת תשלום) לשה"ס |

| יום רביעי Wednesday | | |
|--|--|---|
| סטודיו B | סטודיו R | סטודיו A |
| 07:00 **ספינינג Spinning תומר | | |
| | 08:15 *ריקוד מזרחי Oriental Dance שרון | 08:15 *פילאטיס Pilates אירנה |
| | 09:15 **עיצוב משולב Body Shape+ פאולינה | 09:15 **עיצוב Body Shape לורן |
| | 10:15 *יציבה ומתיחה & Stability Stretch יערה | 10:15 **פילאטיס משולב Pilates+ לורן |
| | 11:30 **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 רצועות Suspension Pilates פאולינה |
| 19:30 **ספינינג Spinning רוטל | 19:45 **זומבה Zumba דימה | 19:15 **זומבה Zumba אנה |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 20:00 שיפור סגנון שחייה (בתוספת תשלום) לשה"ס | 07:15 **שיעור מים עמוקים Hydrofit גינדי | 09:30 *זומבה במים aqua zumba אורלי |

ייתכנו שינויים במיקומי השיעורים ו/או במדריכים ללא הודעה מוקדמת

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