

יום שלישי					יום שני					יום ראשון							
ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1
								07:40 זומבה אנדריי***	מעגל 7:25 מעגל 7:55 שרון	07:30 פילאטיס אפרת**	07:45 פלדנקרייז טליה*			07:45 עיצוב הגוף אפרת***	מעגל 7:25 רוני		
		07:45 פילאטיס מתון אסנת**	07:45 זומבה דימה***					08:30 פילאטיס מתון אסנת**	08:30 עיצוב הגוף דנה***	שינוי 08:25 עיצוב הגוף FIT BALL טלי***	08:30 אירובי simple אפרת***			08:40 עיצוב הגוף אפרת***	08:10 פילאטיס טרייס***	08:20 hard core יהלומית****	08:15 אירובי בינוני+עיצוב רוני***
09:30 ריטל		08:45 פילאטיס מתון טלי**	08:40 פילאטיס דנה***	08:00 עיצוב גוף אפרת***	08:30 HIIT יהלומית****	09:30 יהלומית		09:30 mix l.dance אריה*** גם לגברים	09:30 פילאטיס אפרת**	09:30 פילאטיס דנה***	שינוי 09:25 עיצוב ממוקד טלי***	09:30 יהלומית		09:35 עיצוב הגוף אפרת***	09:30 פלדנקרייז הילה כרמי*	09:20 עיצוב דינמי קומבינציה דנה****	09:20 mix l.dance אריה*** גם לגברים
		09:45 טרמפולינה+ Body power יהלומית***	09:35 פילאטיס עם ערסלים יערה***	08:55 זומבה אריה***	09:30 עיצוב הגוף אפרת***			10:30 פילאטיס מכשירים גלית						10:30 פילאטיס אסנת**	10:30 פילאטיס אוסטאופורוזיס הילה כ. **	10:30 חזוק ומתיחות יהלומית***	10:20 עיצוב power דנה****
			10:30 פילאטיס יערה**					14:00 Body power דנה****						11:00 פילאטיס מכשירים גלית		11:35 ריקוד מזרחי ענת**	11:20 פילאטיס פלקסי בר נורית***
														16:40 גם לגברים יוחנן		14:00 עיצוב הגוף אפרת***	
16:00 יוחנן גם גברים		16:45 פילאטיס מכשירים	16:00 פלדנקרייז הילה ק* גם גברים	16:15 התעמלות אומנותיות בתשלום נפרד	16:00 יוחנן גם גברים			16:50 פילאטיס מכשירים גלית	17:00 טרמפולינה+ Body power עדי***	17:15 פילאטיס צופיה*** גם לגברים	17:00 עיצוב ממוקד אירובי בינוני+ עיצוב הגוף ***			17:35 יוחנן גם לגברים	16:45 שינוי עיצוב דינמי נורית****	16:00 פילאטיס הילה כ. **	17:00 עיצוב הגוף רוני***
16:55 יוחנן גם גברים		17:45 פילאטיס מכשירים	17:00 פילאטיס כוכי**	17:00 עיצוב power דנה****	17:00 עיצוב הגוף רוני***			17:55 טרמפולינה+ Body power נורית***	18:10 רצועות אימון שרון***	18:00 עיצוב דינמי קומבינציה ****	18:00 זומבה אנדריי***			18:30 תומר גם גברים	17:45 עיצוב הגוף הדר***	17:00 פילאטיס הילה כ. **	18:00 פילאטיס power זומבה אריה***
18:15 יונתן גם גברים		18:00 מכשירים ענת אשרי	18:00 עיצוב עם ערסלים צופיה***	18:00 עיצוב עם ערסלים אריה***	18:00 ריקוד מזרחי רותי/לילך**			18:55 קיקבוקסינג נורית*** גם לגברים	19:05 פילאטיס אפרת** גם לגברים	19:00 מדרגה מתקדמות נועה****	19:10 עיצוב דינמי רוני****			18:40 קיקבוקסינג הדר**** גם לגברים	18:00 זומבה אריה***	18:00 פילאטיס power זומבה אריה***	18:00 פילאטיס פלקסי בר נורית***
		18:45 פילאטיס מכשירים ענת אשרי	18:50 עיצוב הגוף רוני***	19:00 עיצוב הגוף רוני***	19:00 פילאטיס core יערה*** גם לגברים			20:00 Body power עדי**** גם לגברים	20:00 פילאטיס אפרת** גם לגברים	20:05 יגה power הדר אילון גם לגברים שעה ורבע	20:15 עיצוב הגוף רוני***			19:30 צביה גם גברים	18:30 פילאטיס מכשירים גלית	19:00 פילאטיס טרייס***	19:15 זומבה strong
19:30 יונתן גם גברים		20:10 זומבה אורלי***	20:15 בטן ישבן רוני	20:15 פילאטיס גם לגברים טרייס***	20:10 עיצוב דינמי יערה****									20:30 עיצוב הגוף צביה	20:15 עיצוב הגוף נורית**** גם לגברים	20:00 רצועות אימון hiit נורית****	20:00 דאנס לטיני טרייס***
20:35 עדי גם גברים		21:00 זומבה אורלי***													21:10 פילאטיס יעל בן גרשום** גם לגברים	21:00 עיצוב הגוף נורית***	20:15 ברייקדאנס בתשלום נפרד

יום שישי					יום חמישי					יום רביעי								
ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	
07:20 אור גם גברים 😊				07:15 פילאטיס גם לגברים ורה**		08:15 יוחנן גם גברים 😊		07:25 עיצוב ומתיחות מרטין**	07:30 פילאטיס אפרת**			08:45 צביה 😊				07:15 עיצוב ומתיחות מרטין**		
08:20 עדי גם גברים 😊	08:10 פילאטיס ורה**	08:10 חדש body power	08:00 זומבה טלי***	08:10 חזק ומתיחות פלקסי בר עידית**	08:00 עיצוב הגוף חנית***		08:15 פילאטיס דנה***	08:30 עיצוב הגוף מרטין***	08:20 פילאטיס אפרת**	08:20 עיצוב core יהלומית***	08:30 מדרגה מתקדמות טלי****		08:00 פילאטיס כוכי**	08:00 זומבה אורלי***	08:10 fitball עיצוב יערה***	08:00 עיצוב fitball יערה***	08:00 פלדנקרייז טליה*	08:00 פלדנקרייז טליה*
10:30 מיכאל גם גברים 😊	09:05 פילאטיס פלקסי בר ורה**	09:05 פילאטיס אפרת/אסנת**	09:00 זומבה אורלי***	09:05 אירובי דאנס טרייסי***	09:05 עיצוב הגוף יעל בן גרשום***			09:30 body power יהלומית****	09:20 יוגה זהבה**	09:30 עיצוב fitball אפרת**	09:30 mix l.dance אריה***		09:05 זומבה סנטאו אריה***	09:00 פילאטיס כוכי**	09:00 דינמי core דנה***	08:50 עיצוב ממוקד יהלומית***	08:50 עיצוב ממוקד יהלומית***	
		10:15 זומבה אורלי***	10:00 פילאטיס טרייסי***	10:00 פילאטיס אפרת/חן**	10:00 עיצוב הגוף יעל בן גרשום***			10:30 חזק ומתיחות פלקסי בר מרטין**		10:30 זומבה אריה***			10:00 עיצוב הגוף צביה***	11:00 עיצוב ממוקד מרטין**	10:00 עיצוב ממוקד דנה***	09:45 חזק ומתיחות יהלומית**	09:45 חזק ומתיחות יהלומית**	
	09:45 חדש פילאטיס מכשירים צופיה	11:15 זומבה דויד***	11:00 עיצוב עם ערסלים צופיה***	11:00 עיצוב הגוף חן***	12:20 עיצוב הגוף לאה פ***			15:45 פילאטיס מכשירים לאה					14:30 פילאטיס אפרת**					
			13:30 מעגל+ בטן ישבן דניאל										16:00 יוחנן גם גברים 😊		15:30 פילאטיס צופיה**			
	12:30 פילאטיס מכשירים לאה	12:30 בטן מעגל+ ישבן דניאל											17:00 יוחנן גם גברים 😊	16:50 חוג נערות גילאי 12-15 פרטים במזכירות	16:30 התעמלות לאוסט-אפורוזיס אורית**			
	13:45 מכשירים לאה													17:30 עיצוב דינמי חזק ומתיחות לילי בן עמי**	17:30 עיצוב דינמי דנה***	18:00 קומבינציה דנה***	18:00 mix l.dance אריה***	
														17:45 עיצוב הגוף נורית***	18:25 קיקבוקס עדיי***	18:00 קומבינציה דנה***	18:00 mix l.dance אריה***	
														18:40 פילאטיס דנה***	18:00 קיקבוקס עדיי***	18:00 קומבינציה דנה***	18:00 mix l.dance אריה***	
														19:00 נורית***	19:30 היפ הופ עיצוב הגוף צביה***	19:00 עיצוב הגוף צביה***	20:00 פילאטיס גם לגברים	
														19:40 טרמפולינה+ עיצוב נורית***	20:00 עיצוב נורית***	20:00 פילאטיס גם לגברים	20:00 פילאטיס גם לגברים	
														20:40 חמום טרמפולינה body power נורית***	20:45 עיצוב הגוף צביה***	20:45 עיצוב הגוף צביה***	20:45 עיצוב הגוף צביה***	

רמות השיעורים: קל עד בינוני* בינוני** בינוני עד קשה***
 מתקדמות מאוד ****
 לשיעורים המסומנים ב 😊 יש להכנס למערכת ההרשמה באתר/להתקשר
 ניתן להזמין מקום יום קודם. ז אי הגעה לשיעור מחייבת הודעה. במידה ולא
 הזמנת מקום, הכניסה לשיעור הנה על בסיס מקום פנוי
 ביטול/הקפאת מנוי מחייב הגעה לסטודיו עד ה-25 לכל חודש.
 ביטול מנוי מחייב החזרת צ'יפ-כרטיס המנוי. הקפאה/ ביטול יעשו לחודש
 הבא. אין החזרים רטרואקטיביים.
 משך כל שיעור 55 דקות שיעור היוגה שעה ורבע
מחירון:
 מנוי מלא 215 ₪ מאפשר השתתפות בכל יום בשיעור אחד,
 שיעור שני הינו על בסיס מקום פנוי.
 מנוי עד 8 שיעורים-195 ₪ מאפשר בחירת שני שיעורים בשבוע או שמונה
 בחודש, לא ניתן להשלים שיעורים שלא "נוצלו".
 מנוי חדר כושר במבצע-כולל את שיעורי הסטודיו-259 ₪ למנוי חודשי
 המנוי החודשי כולל את שיעורי הסטודיו.
 בעת ההרשמה יגבו באופן חד פעמי 75 שקלים

