

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 גמ גברים				07:15 פילאטיס גמ לגברים	07:10 עיצוב הגוף צופיה***	08:15 יונחנ גמ גברים		07:25 עיצוב ומתיחות מרטין**	07:30 פילאטיס אפרת**			08:45 צביה					07:15 עיצוב ומתיחות מרטין**	08:00 פילאטיס כוכי**
08:20 חזוק ומתיחות עדי גמ גברים	08:05 פלקסי בר צופיה**	08:10 body power טלי***	08:00 זומבה אירה**	08:10 פילאטיס ורה**	08:05 עיצוב הגוף חנית***	08:20 פילאטיס שיקומי ילומית**		08:30 עיצוב הגוף מרטין***	08:20 פילאטיס אפרת**	08:15 פילאטיס דנה**	08:30 מדרגה מתקדמות טלי****			08:00 פלדנקרייז טליה*	08:00 זומבה אורלי***	08:10 עיצוב fitball יערה***	08:00 עיצוב ממוקד דינמי core דנה****	09:00 חזוק ומתיחות ילומית**
10:30 מיכאל גמ גברים	09:05 פילאטיס פלקסי בר ורה**	09:10 פילאטיס אפרת/אסנת**	09:00 זומבה אורלי***	09:05 אירובי דאנס טרייס/טלי****	09:05 עיצוב הגוף יעל בן גרשום***		09:30 body power ילומית****	09:20 פילאטיס יוגה זהבה**	09:30 עיצוב fitball אפרת***	09:30 mix l.dance אריה***	09:30 גמ לגברים			09:05 זומבה סנטאו אירה***	09:00 פילאטיס כוכי**	09:00 עיצוב ממוקד דינמי core דנה****	09:50 חזוק ומתיחות ילומית**	
	10:05 פילאטיס מכשירים צופיה	10:15 זומבה אורלי***	10:00 פילאטיס טרייס/טלי גמ לגברים	10:05 פילאטיס אפרת/שירן**	10:00 פילאטיס יעל בן גרשום***		10:30 חזוק ומתיחות פלקסי בר מרטין**							10:00 פילאטיס פלקסי בר יערה***	10:00 עיצוב ממוקד מרטין**	11:00 עיצוב ממוקד מרטין**	16:00 יונחנ גמ לגברים	15:30 פילאטיס שירן**
12:30 יונחנ גמ גברים	12:30 בתשלום נפרד	11:15 זומבה דויד***	11:00 עיצוב עם ערסלים צופיה***	11:00 עיצוב הגוף שירן/חן***	12:20 עיצוב הגוף לאה פ***					16:00 פילאטיס כוכי**				14:30 פילאטיס אפרת**			16:30 התעמלות לאוסט-אפורזיס אורית**	16:50 חוג נערות יגילאי 12-15 פרטים במזכירות
13:45 פילאטיס גמ לגברים	12:30 פילאטיס גמ לגברים	13:30 בטן ישבן דניאל מעגל+	14:45 בטן ישבן דניאל מעגל+		17:00 עמ משקלות לאה סין גמ גברים		17:00 חדש תנועה וכוח שיראל ומתן (גמ לגברים)	17:00 פילאטיס כוכי**	17:00 עיצוב דינמי+ עיצוב הגוף חנית***	17:00 פילאטיס כוכי**				17:30 עיצוב הגוף נורית***	17:30 עיצוב דינמי חזוק ומתיחות לילי בן עמי**	17:30 עיצוב דינמי קומבינציה דנה***	18:00 עיצוב דינמי קומבינציה דנה***	18:00 עיצוב דינמי קומבינציה דנה***
							18:00 קיקבוקסינג גמ לגברים יונחנ***	18:00 זומבה אירה**	18:00 עיצוב הגוף חנית***	18:00 עיצוב הגוף חנית***				18:25 פילאטיס power נורית***	18:30 פילאטיס דנה**	18:25 קיקבוקס עדי****	18:25 קיקבוקס עדי****	18:00 עיצוב דינמי קומבינציה דנה***
							19:00 בתשלום נפרד	19:00 פילאטיס לאה סין**	19:15 זומבה אורלי***	19:15 זומבה אורלי***				19:00 פילאטיס מכשירים טל	19:30 רצועות אימון שרון***	19:30 עיצוב ממוקד מרטין**	19:45 עיצוב הגוף צביה***	19:45 פילאטיס גמ לגברים
														19:00 פילאטיס מכשירים טל	19:25 רצועות אימון שרון***	19:45 עיצוב הגוף צביה***	19:45 פילאטיס גמ לגברים	19:45 פילאטיס גמ לגברים
														20:00 בתשלום נפרד	20:00 עיצוב ממוקד מרטין**	20:00 עיצוב ממוקד מרטין**	20:00 פילאטיס גמ לגברים	20:00 פילאטיס גמ לגברים
															20:20 חמום טרמפולינה	20:20 עיצוב ממוקד מרטין**	20:45 עיצוב הגוף צביה***	20:45 עיצוב הגוף צביה***
															20:20 body power נורית****			

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. **אי הגעה לשיעור מחייבת הודעה. במידה ולא הוזמן 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 ₪ למניי חודשי המנוי החודשי כולל את שיעורי הסטודיו.

בעת ההרשמה יגבו באופן חד פעמי 75 שקלים