

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 יערה גם גברים				07:20 פילאטיס גם לגברים ורח**	07:10 עיצוב הגוף רותם***	08:15 יוחנן גם גברים		07:25 עיצוב ומתיחות מרטין**	07:30 פילאטיס אפרת**			08:10 פילאטיס מכשירים טלי בתשלום נפרד			07:15 עיצוב ומתיחות מרטין**						
08:20 חיצוק ומתיחות עדי גם גברים	08:05 body power טלי****	08:10 זומבה אירה***	08:00 זומבה אירה***	08:15 פילאטיס ורח**	08:05 עיצוב הגוף חנית***		08:30 פילאטיס שיקומי יהלומית** חדר יוג'יטי	08:30 עיצוב הגוף מרטין***	08:20 פילאטיס אפרת**	08:15 פילאטיס דנה***	08:30 מדרגה מתקדמות טלי****	08:45 צביה	08:00 פלדנקרייז טליה*	08:00 זומבה אורלי***	08:10 עיצוב fitball יערה***	08:00 עיצוב ממוקד יהלומית***	08:00 עיצוב פילאטיס כוכי**	08:00 עיצוב פילאטיס כוכי**			
09:30 פילאטיס עדי גם גברים	09:10 עיצוב הגוף אפרת/לאה סין*	09:10 עיצוב הגוף יעל בן גרשום***	09:00 זומבה אורלי***	09:10 אירובי דאנס טרייס/טלי****	09:10 פילאטיס פלקסי בר ורח**			09:30 body power יהלומית****	09:20 יוגה זהבה**	09:30 עיצוב fitball אפרת***	09:30 mix l.dance אריה*** גם לגברים		09:05 פילאטיס מכשירים יערה	09:05 זומבה סנטאו אירה***	09:00 פילאטיס כוכי**	09:05 דינמי core דנה****	09:05 עיצוב ממוקד יהלומית***	10:05 עיצוב פילאטיס כוכי**			
		10:05 body power טלי****	10:05 פילאטיס טרייס/יחן*** גם לגברים	10:10 פילאטיס אפרת/שירן**	10:05 פילאטיס יעל בן גרשום***			10:30 חיצוק ומתיחות פלקסי בר מרטין**		10:30 זומבה אירה***			10:05 פילאטיס מכשירים טלי	10:05 עיצוב הגוף צביה*** יערה	10:00 עיצוב ומתיחות יהלומית**	10:00 עיצוב ממוקד מרטין**	10:05 עיצוב פילאטיס דנה***	10:05 עיצוב פילאטיס דנה***			
	10:05 פילאטיס מכשירים	11:15 זומבה דיד*** גם לגברים	11:00 עיצוב עם ערסלים שרן***	11:05 עיצוב הגוף שירן/חן***											11:00 עיצוב ממוקד מרטין**	14:20 פילאטיס אפרת**	15:30 פילאטיס שירן**	16:00 יוחנן גם לגברים			
				12:20 עיצוב הגוף לאה פ***	14:00 מדרגה מתקדמות טלי**** (פעם בשבועיים)				16:00 פילאטיס כוכי**										17:00 יוחנן גם לגברים		
			13:45 מעגל+ בטן ישבן דניאל																	17:00 חוג נוער חדכ גילאי 11-14	
			14:45 מעגל+רצועות אימון דניאל***																		17:00 פרטים במזכירות
																					17:00 פילאטיס כוכי**
																					17:45 אירובי בינוני+ עיצוב רחלי***
																					17:45 עיצוב הגוף+ HIIT ***
																					18:00 עיצוב הגוף חנית***
																					18:00 זומבה אירה***
																					18:45 קיקבוקסינג גם לגברים ****
																					19:15 פילאטיס מכשירים לאה סין
																					19:30 פילאטיס לאה סין**
																					19:50 זומבה ספיר***
																					20:00 Body power נורית***
																					20:40 body power נורית**** גם לגברים
																					20:45 עיצוב הגוף צביה***
																					19:40 עיצוב הגוף צביה***
																					19:40 פילאטיס גם לגברים לאה**
																					18:00 עיצוב דינמי קומביניציה דנה****
																					18:25 קיקבוקס עדי**** גם לגברים
																					18:30 פילאטיס דנה***
																					18:30 עיצוב הגוף נורית***
																					18:30 פילאטיס נורית*** גם לגברים
																					18:45 פילאטיס נורית*** גם לגברים
																					19:30 עיצוב ומתיחות יהלומית**
																					19:45 עיצוב הגוף צביה***
																					19:40 פילאטיס גם לגברים לאה**
																					19:40 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. ❗ 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 ₪ למנוי חודשי
 המנוי החודשי כולל את שיעורי הסטודיו.
 בעת ההרשמה יגבו באופן חד פעמי 75 שקלים