

יום שלישי					יום שני					יום ראשון								
ספינינג	פילאטיס מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	ספינינג	פילאטיס מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	ספינינג	פילאטיס מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	
					חדש 07:40 פלדנקרייז רחל פ.			07:40 זומבה אנדריי***	07:30 פילאטיס אפרת**					07:45 עיצוב הגוף אפרת***	חדש 07:40 עיצוב הגוף יערה***		08:15 פילאטיס מכשירים שירן	
		07:45 פילאטיס שיקומי יערה**	שינוי 07:45 עיצוב גוף אפרת***	שינוי 08:40 פילאטיס מתון אפרת***	08:30 פילאטיס דנה***		08:15 פילאטיס מכשירים שירן	08:40 פילאטיס שיקומי יהלומית**	08:30 עיצוב הגוף דנה***	08:30 עיצוב הגוף FIT BALL***	08:35 אירובי קל+ עיצוב הגוף אפרת**		09:30 פילאטיס מכשירים שירן	08:40 עיצוב הגוף אפרת***	שינוי 08:35 פילאטיס יערה**	08:30 hard core יהלומית***	08:15 אירובי בינוני+ עיצוב הגוף רנוי***	
	08:40 פילאטיס מכשירים יערה	08:35 hiit עיצוב יהלומית****	09:45 Body power יהלומית****	09:50 עיצוב דינמי קומבינציה דנה****	09:35 עיצוב הגוף יערה***		09:15 פילאטיס מכשירים שירן	09:30 mix l.dance אריה***	10:30 פילאטיס ומתיחות דנה**	09:30 פילאטיס דנה***	09:45 עיצוב הגוף יהלומית***	09:30 יהלומית נפרד	09:35 עיצוב הגוף אפרת***	09:35 פלדנקרייז הילה ק*	09:25 עיצוב דינמי קומבינציה דנה****		10:20 עיצוב הגוף דנה***	
								14:00 Body power דנה****										
16:00 יוחן גמ גברים									16:00 יוגה- זהבה**			15:45 יוחן גמ גברים	16:45 פילאטיס מכשירים נעמה					
													16:40 Body power יוחן***					
17:00 יוחן גמ גברים													17:00 עיצוב הגוף אפרת***					
													17:45 פילאטיס מכשירים נעמה					
													18:00 Body power נורית***					
19:15 גמ גברים													19:20 זומבה דוד***					
													20:15 עיצוב הגוף שירן***					
													21:10 פילאטיס נורית**					

יום שישי				יום חמישי				יום רביעי										
ספינינג	פילאטיס	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	ספינינג	פילאטיס	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	ספינינג	פילאטיס	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1	
07:20	מכשירים/ספינינג	07:20 עיצוב הגוף		07:20 פילאטיס גם לגברים		08:15 יוחנן גם גברים	07:25 עיצוב ומתיחות מרטין **	07:30 פילאטיס אפרת **	08:25 פילאטיס אפרת **	08:15 פילאטיס דנה ***	08:30 מדרגה מתקדמות פייג'י ***	08:45 צביה		08:00 פילאטיס כוכי **	08:00 זומבה אורלי ***	08:10 עיצוב הגוף (מתון) יערה ***	07:15 עיצוב ומתיחות מרטין **	08:10 זומבה גיתית ***
08:20	פילאטיס מכשירים יערה גם גברים	08:15 body power דנה/יעל ***	08:00 זומבה גיתית ***	08:15 פילאטיס גם לגברים	08:05 עיצוב הגוף חנית ***	08:20 פילאטיס מכשירים גלית	08:30 פילאטיס שיקום יהלומית **	09:20 פילאטיס מכשירים גלית	09:30 פילאטיס יהלומית ***	09:30 פילאטיס יהלומית ***	09:20 פילאטיס יהלומית ***	09:30 mix l.dance אריה **	09:30 פילאטיס יערה	09:00 פילאטיס כוכי **	09:05 עיצוב ממוקד יהלומית ***	10:00 עיצוב הגוף צביה ***	10:00 חזוק ומתיחות יהלומית **	09:05 דינמי דנה ***
10:15	פילאטיס אפרת/שירן ** (סטודיו ספינינג) גם גברים	10:20 body power יעל ***	10:10 פילאטיס	10:10 פילאטיס אפרת/שירן **	10:10 פילאטיס יעל ***				10:40 חיזוק ומתיחות מרטין **			16:00 יוחנן גם גברים	17:00 פילאטיס יוחנן גם גברים	17:45 פילאטיס מכשירים אינה	17:30 עיצוב הגוף נורית ***	17:30 עיצוב דינמי קומבינציה דנה ***	17:30 חזוק ומתיחות לילי בן עמי **	18:45 פילאטיס מכשירים גם לגברים
11:20	פילאטיס מכשירים שירן/הדס גם לגברים נורית גם גברים	11:10 זומבה דויד *** גם לגברים	12:30 עיצוב הגוף דניאל ***					17:00 עיצוב הגוף חנית ***	18:00 עיצוב הגוף חנית ***	18:00 זומבה סהר *** גם לגברים	19:30 פילאטיס נעמה	17:10 קיק+היט שימרת ***	17:45 פילאטיס מכשירים גם לגברים	18:40 פילאטיס נורית ***	18:30 פילאטיס דנה ***	19:00 mix l.dance אריה ** גם לגברים	19:45 עיצוב הגוף צביה ***	20:00 פילאטיס לאה ** גם לגברים
11:05	פילאטיס מכשירים שירן/הדס גם לגברים נורית גם גברים	13:30 רצועות אימון+ דינמי דניאל ***	17:40 פילאטיס מכשירים נעמה גם לגברים	18:00 נעמה גם לגברים	18:40 פילאטיס מכשירים נעמה גם לגברים								19:20 פילאטיס מכשירים גם לגברים אינה	19:45 עיצוב הגוף צביה ***	20:45 רצועות אימון+ בטן נורית *** גם לגברים			20:00 פילאטיס לאה ** גם לגברים
<p>רמות השיעורים: קל עד בינוני * בינוני ** בינוני עד קשה ***</p> <p>מתקדמות מאוד ****</p> <p>כל השיעורים מחייבים הרשמה מראש. ניתן להירשם דרך האפליקציה/אתר/להתקשר.</p> <p>ניתן להזמין מקום יום קודם החל מהשעה 07:00. אי הגעה לשיעור מחייבת הודעה.</p> <p>במידה ולא הוזמן מקום, הכניסה לשיעור הנה על בסיס מקום פנוי.</p> <p>ביטול/הקפאת מני מחייב הגעה לסטודיו עד ה-25 לכל חודש.</p> <p>הקפאה/ ביטול יעשו לחודש הבא. אין החזרים רטרואקטיביים.</p> <p>משך כל שיעור 55 דקות שיעור היוגה שעה ורבע</p> <p>מחירון:</p> <p>מני מלא 215 ₪ מאפשר השתתפות בכל יום בשיעור אחד, שיעור שני הינו על בסיס מקום פנוי.</p> <p>מני עד 8 שיעורים-195 ₪ מאפשר בחירת שני שיעורים בשבוע או שמונה בחודש, לא ניתן להשלים שיעורים שלא "נוצלו".</p> <p>מני חדר כושר במבצע-כולל את שיעורי הסטודיו-249 ₪ למני חודשי המנוי החודשי כולל את שיעורי הסטודיו.</p> <p>בעת ההרשמה יגבו באופן חד פעמי 75 שקלים עבור דמי הרשמה. מני חוזר-50 ₪</p>																		