

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
8:30-9:30 step&shape שירן סטודיו חדר כושר	8:00-9:00 עיצוב דינמי עם מדרגה ריקי סטודיו חדר כושר	8:30-9:30 פילאטיס שירן סטודיו חדר כושר	7:15-8:15 פלדנקרייז עם לבנת סטודיו חדר כושר	8:00-9:00 פילאטיס אתי סטודיו לובי	6:00-7:30 ריצה עם שלומי התכנסות בלובי המרכז
8:30-9:30 יוגה מרינה סטודיו לובי	8:00-9:00 פילאטיס אורנה סטודיו לובי	8:30-9:30 CORE אתי סטודיו לובי	8:15-9:15 חיזוק ובניית עצם לבנת סטודיו חדר כושר	8:00-9:00 עיצוב דינמי ריקי סטודיו חדר כושר	7:30-8:30 פילאטיס-אתי סטודיו לובי
9:30-10:30 עיצוב וחיטוב שירן סטודיו חדר כושר	9:00-10:00 עיצוב ריקי סטודיו חדר כושר	9:30-10:30 פילאטיס יפעת סטודיו לובי	8:30-9:30 פלדנקרייז עם לבנת סטודיו חדר כושר	9:00-10:00 פיטבולשייפ אתי סטודיו לובי	8:15-9:15 עיצוב וחיטוב עם שירן סטודיו חדר כושר
9:30-10:30 פילאטיס יפעת סטודיו לובי	9:00-10:00 מתיחות + ATB שירן סטודיו לובי	9:30-10:30 עיצוב וחיטוב שירן סטודיו חדר כושר	9:15-10:15 פלדנקרייז עם לבנת סטודיו חדר כושר	9:00-10:00 עיצוב וחיטוב שירן סטודיו חדר כושר	9:20-10:20 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר
10:30-11:30 פלדנקרייז לבנת סטודיו חדר כושר		10:15-11:15 עיצוב עם ריקי סטודיו חדר כושר	9:30-10:30 פילאטיס עם יפעת סטודיו לובי	10:00-11:00 פילאטיס-יפעת סטודיו לובי	9:30-10:30 עם אתי core סטודיו לובי
11:30-12:30 חיזוק ובניית עצם לבנת סטודיו חדר כושר	17:00-18:00 אימון ילדים-גילאים 8-12 הדרכת מאמנים סטודיו חדר כושר	17:00-18:00 אימון ילדים-גילאים 8-12 הדרכת מאמנים סטודיו חדר כושר	18:00-19:00 אימון ילדים-גילאים 12-14 מותנה ברישום מוקדם סטודיו חדר כושר		10:20-11:20 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר
	18:00-19:00 אימון ילדים-גילאים 12-14 מותנה ברישום מוקדם סטודיו חדר כושר	18:00-19:00 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר			
19:00-20:00 Dance Shape ריקארדו סטודיו חדר כושר	19:00-20:00 טבטה משולב עם יפית סטודיו חדר כושר	19:00-20:00 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר	19:00-20:00 פילאטיס אורנה סטודיו לובי	19:00-20:00 Dinamic Shape מרינה ר. סטודיו חדר כושר	
19:00-20:00 פילאטיס אורנה סטודיו לובי	19:00-20:00 יוגה מתחילים מרינה סטודיו לובי	18:45-19:45 פילאטיס יפעת סטודיו לובי	19:30-20:15 HIIT ארז סטודיו חדר כושר	19:00-20:00 יוגה מתחילים מרינה סטודיו לובי	
20:00-21:00 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר	20:00-21:00 Dinamic Shape מרינה ר. סטודיו חדר כושר	20:00-21:30 ריצה עם שלומי התכנסות בלובי המרכז	20:00-21:00 פילאטיס אורנה סטודיו לובי	20:00-21:00 זומבה עם מרינה ר. סטודיו חדר כושר	
21:00-22:00 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר	20:00-21:00 פילאטיס יפעת סטודיו לובי	20:15-21:15 קרוס טריינינג ארז סטודיו חדר כושר	20:00-21:00 זומבה עם מרינה ר. סטודיו חדר כושר	20:00-21:00 פילאטיס יפעת טל סטודיו לובי	שבת
	21:00-22:00 Shape and Toning מרינה ר. סטודיו חדר כושר				20:00-20:45 HIIT ארז סטודיו חדר כושר
					20:45-21:45 קיקבוקס ארז סטודיו חדר כושר

בוקר

ערב