

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'										
<b>בוקר</b> 8:30-9:30 step&shape שירן סטודיו חדר כושר 8:30-9:30 יוגה מרינה סטודיו לובי 9:30-10:30 עיצוב וחיטוב שירן <b>סטודיו חדר כושר</b> 9:30-10:30 פילאטיס יפעת סטודיו לובי 10:30-11:30 <b>פלדנקרייז</b> לבנת סטודיו חדר כושר	8:00-9:00 <u>עיצוב דינמי עם מדרגה</u> ריקי סטודיו חדר כושר 8:00-9:00 פילאטיס אורנה סטודיו לובי <b>9:00-10:00</b> <b>עיצוב</b> <b>ריקי</b> סטודיו חדר לובי 9:00-10:00 מתיחות + ATB שירן סטודיו חדר כושר	8:30-9:30 <b>פילאטיס</b> שירן סטודיו חדר כושר 8:30-9:30 <b>CORE</b> אתי סטודיו לובי 9:30-10:30 פילאטיס יפעת סטודיו לובי 9:30-10:30 עיצוב וחיטוב שירן סטודיו חדר כושר	7:15-8:15 <b>פלדנקרייז</b> עם לבנת סטודיו חדר כושר 8:15-9:15 <b>חיזוק ובניית עצם</b> לבנת סטודיו חדר כושר 8:30-9:30 יוגה עם מרינה סטודיו לובי 9:15-10:15 <b>פלדנקרייז</b> עם לבנת סטודיו חדר כושר 9:30-10:30 פילאטיס עם יפעת סטודיו לובי <b>10:15-11:15</b> <b>עיצוב</b> עם ריקי סטודיו חדר כושר	8:00-9:00 <b>פילאטיס</b> אתי סטודיו לובי <b>8:00-9:00</b> <b>עיצוב</b> <b>ריקי</b> סטודיו חדר כושר <b>9:00-10:00</b> <b>פיטבולשייפ אתי</b> סטודיו לובי 9:00-10:00 עיצוב וחיטוב שירן סטודיו חדר כושר <b>10:00-11:00</b> <b>פילאטיס-יפעת</b> סטודיו לובי	6:00-7:30 <b>ריצה עם שלומי</b> התכנסות בלובי המרכז 7:35-8:35 פילאטיס-אתי סטודיו לובי <b>8:15-9:15</b> <b>עיצוב וחיטוב עם שירן</b> סטודיו חדר כושר 8:30-9:30 פילאטיס-אתי סטודיו לובי 9:20-10:20 <b>Body challenge</b> ארז סטודיו חדר כושר 9:30-10:30 עם אתי: core סטודיו לובי										
						<b>ערב</b> 11:30-12:30 <b>חיזוק ובניית עצם</b> לבנת סטודיו חדר כושר 18:00-19:00 <b>אימון ילדים-גילאים 8-12</b> הדרכת מאמנים סטודיו חדר כושר 18:00-19:00 <b>אימון ילדים-גילאים 12-14</b> <b>מותנה ברישום מוקדם</b> סטודיו חדר כושר 19:00-20:00 <b>Dance Shape</b> ריקארדו סטודיו חדר כושר 19:00-20:00 פילאטיס אורנה סטודיו לובי 20:00-21:00 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר	17:00-18:00 <b>אימון ילדים-גילאים 8-12</b> הדרכת מאמנים סטודיו חדר כושר 18:00-19:00 <b>אימון ילדים-גילאים 12-14</b> <b>מותנה ברישום מוקדם</b> סטודיו חדר כושר <b>19:00-20:00</b> <b>טבטה משולב</b> <b>עם יפית</b> <b>סטודיו חדר כושר</b> 19:00-20:00 יוגה מתחילים מרינה סטודיו לובי 20:00-21:00 Dinamic Shape מרינה ר. סטודיו חדר כושר	18:00-19:00 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר 19:00-20:00 Body challenge ארז סטודיו חדר כושר 18:45-19:45 פילאטיס יפעת סטודיו לובי 20:00-21:30 ריצה עם שלומי התכנסות בלובי המרכז סטודיו חדר כושר	17:00-18:00 <b>אימון ילדים-גילאים 8-12</b> הדרכת מאמנים סטודיו חדר כושר 18:00-19:00 <b>אימון ילדים-גילאים 12-14</b> <b>מותנה ברישום מוקדם</b> סטודיו חדר כושר 19:00-20:00 <b>פילאטיס</b> אורנה סטודיו לובי 19:30-20:15 <b>HIIT</b> ארז סטודיו חדר כושר 20:00-21:00 <b>פילאטיס</b> אורנה סטודיו לובי	<b>19:00-20:00</b> <b>Dinamic Shape</b> מרינה ר. <b>סטודיו חדר כושר</b> 19:00-20:00 <b>יוגה מתחילים מרינה</b> סטודיו לובי 20:00-21:00 <b>זומבה עם</b> <b>עם מרינה ר.</b> סטודיו חדר כושר	<b>שבת</b> 19:30-20:15 <b>HIIT</b> ארז סטודיו חדר כושר 20:15-21:15 קיקבוקס ארז סטודיו חדר כושר				
												20:00-21:00 <b>פילאטיס</b> יפעת טל 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 אורנה סטודיו לובי