

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
יום שבת בבוקר הסטודיו סגור	עיצוב וחיוק לירון ☺☺			Pilates חן סבן ☺		Pilates חן סבן ☺☺	א'	08:00
	Pilates עדי אקסנפלד ☺	שיעור פרטי X	שיעור פרטי X		שיעור פרטי X		ב'	
	וינאסה יוגה אביגיל ש. 8:45 ★						ג'	
	Fitball עם שני נעמי ☺	מתיחות ובטן נעמי ☺	עיצוב וחיוק ליקה ☺	עיצוב וחיוק לירון ☺☺	עיצוב עם Fitball טל יהלום ☺☺		א'	09:00
			בלט קלאסי טלי פרץ ★☺☺			מתיחות 9:30 רותי פורברג ★☺	ב'	
	X		9:30 X				ג'	
שיעורים חדשים: מודרני עם רועי חמישי: 17:30 בסיס בלט קלאסי עם אמילי חמישי: 20:30 קיקבוקסינג עם לי ארוך חוזר עיצוב וחיוק עם הגר כהן שישי: 12:00 אירובי דאנס עם הגר כהן שישי: 13:00 Barre au sol רותי פורברג יום ג': 9:30 בלט קלאסי מריה בריוס יום ג': 10:30	בטן ישבן ירכיים נעמי ☺☺			9:30 Barre au sol רותי פורברג 10/5			ד'	
	שיעור פרטי X	וינאסה יוגה אביגיל ★					ה'	
	אירובי מדרגה לירון ☺		עיצוב וחיוק נעמי ☺☺			בלט קלאסי מריה באריוס ★☺	א'	10:00
	בלט קלאסי יורם ★☺	בלט מריה באריוס ★☺☺	גיאז 10:30 רותי פורברג ★☺		בלט קלאסי מריה באריוס ★☺☺		ב'	
	מתיחות ורדית ☺				עיצוב וחיוק נעמי ☺☺		ג'	
	אימון אינטרוול נעמי ☺☺	עיצוב וחיוק נעמי ☺☺				עיצוב וחיוק נעמי ☺☺	ד'	
	עיצוב וחיוק ורדית ☺☺	שיעור פרטי X				מתיחות נעמי ☺	א'	11:00
	גיאז 11:30 רותי פורברג ★☺☺		12:30 X			בלט קלאסי טל ארן ★☺☺	ב'	
					Pilates דניאלה ☺	Pilates 11:30 דניאלה ☺☺	ג'	
	אירובי מדרגה ניל ☺						ד'	
אירובי דאנס עם הגר כהן שישי: 13:00 Barre au sol רותי פורברג יום ג': 9:30 בלט קלאסי מריה בריוס יום ג': 10:30	בלט קלאסי ורד קנינג ☺	מודרני רועי ★☺	Pilates תמר ☺				א'	12:00
	X					מודרני 12:30 רועי ★☺	ב'	
	עיצוב וחיוק חדש הגר כהן ☺☺						ג'	
		אירובי מדרגה ועיצוב ניל 12:30 ★☺					ד'	
	אירובי מדרגה אחי ☺	X					א'	13:00
	גיאז ארייס דובמן ★☺						ב'	
	עיצוב עם Fitball ניל ☺☺						ג'	
	אירובי דאנס חדש! הגר כהן ☺☺	X					ד'	
							ה'	
							א'	14:00
	סטריפ דאנס שי ★☺						ב'	
	מודרני רועי 14:30 ★☺						ג'	
	ריקוד על עמוד מור 14:15 ☺						ד'	
	אירובי מדרגה ניל ☺						ה'	
							א'	15:00
	וידאו פלאש עומרי משה ☺						ב'	
	X						ג'	
	ריקוד על עמוד מור 15:15 ☺						ד'	
	אירובי מדרגה ליקה ☺						ה'	
		בלט קלאסי טל ארן ★☺			בלט קלאסי טל ארן ★☺		א'	16:00

★ - שיעורים הנמשכים שעה וחצי ונחשבים כשיעור וחצי - שיעור שלא כלול בכרטיסיה הרגילה - ☺ - חימום ארוך

☺ - מתיחלים - ☺ - בינוניים - ☺ - מתקדמים

מערכת שעות - ערב

שבת	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
זומבה דניאל קזס ⊕	מתיחות עדי אקסנפלד ⊕	אירובי מדרגה ליקה מילמן ⊕	פילאטיס תמי ⊕	B - kids ⊕	מתיחות עדי אקסנפלד ⊕	א	17:30
בלט קלאסי 17:00 נעמה קריסטל ⊕	B - kids ⊕	B - kids ⊕	בלט קלאסי 17:00 טל ארן ⊕	B - kids ⊕	B - kids ⊕	ב	
Pilates תמי ⊕	B - kids ⊕	Core + balance גיל גיספן ⊕		אירובי מדרגה ליקה מילמן ⊕	עיצוב וחיזוק איריס ⊕	ג	
עיצוב וחיזוק אודי ⊕	מודרני בסיסי חדש! רועי ⊕	מתיחות רועי מורברג ⊕	אירובי מדרגה אודי ⊕	עיצוב וחיזוק אודי ⊕		ד	
	Pilates הילה חודש ⊕			X		ה	
גיאז חיליק ⊕	עיצוב וחיזוק לירון ⊕	עיצוב וחיזוק נעמי ⊕	אירובי מדרגה הגר ⊕	עיצוב וחיזוק ליקה מילמן ⊕	עיצוב וחיזוק ורדית ⊕	א	18:30
מודרני 19:00 עילאה ⊕	בלט קלאסי בסיסי נעמה ⊕	Kickboxing + בטן לי ארון ⊕	בטן ישבן ירכיים ורדית ⊕	אירובי דאנס גיל ⊕	גיאז בסיסי רועי מורברג ⊕	ב	
מתיחות + בטן הילה ⊕	B - kids ⊕	היפ הופ קובי ⊕	מתיחות אודי ⊕	B - kids ⊕	ריקוד על עמוד מור ⊕	ג	
אירובי מדרגה אודי ⊕	אירובי מדרגה אודי ⊕	אירובי מדרגה + בטן גיל ⊕	מודרני רועי ⊕	אירובי מדרגה אודי ⊕	אירובי מדרגה איריס ⊕	ד	
	TRX רועי מורברג ⊕	בטן ישבן ירכיים ליקה מילמן ⊕	עיצוב וחיזוק איריס ⊕			ה	
X	עיצוב וחיזוק ורדית ⊕	עיצוב וחיזוק נעמי ⊕	גיאז 20:00 רועי ⊕	גיאז בסיסי איריס דובמן ⊕	Pilates שירי ⊕	א	19:30
X	Kick and freak לי ארון ⊕	גיאז רועי מורברג ⊕	בלט קלאסי בסיסי תמר ליון ⊕	Kickboxing + בטן לי ארון ⊕	אירובי דאנס טל יהלום ⊕	ב	
Hip Hop אריאל ⊕	היפ הופ עומרי משה ⊕	Pilates אפרת ⊕	עיצוב וחיזוק הגר ⊕	Pilates דניאלה ⊕	ריקוד על עמוד מור ⊕	ג	
אירובי מדרגה אודי ⊕	אירובי מדרגה אודי ⊕	אירובי מדרגה לירון ⊕	מתיחות ורדית ⊕	מתיחות אודי ⊕	עיצוב וחיזוק נעמי ⊕	ד	
	מתיחות רועי מורברג ⊕		אירובי מדרגה + בטן איריס ⊕	Core + balance גיל גיספן ⊕	X	ה	
Studio B	גיאז בסיסי חיליק ⊕	זומבה ניקי ⊕	X	מודרני רועי ⊕	מודרני בסיסי רועי ⊕	א	20:30
	בלט קלאסי אמילי 10/5 ⊕	בלט דנית בוקסבאום ⊕	Hip Hop אריאל ⊕	בלט נעמה קריסטל ⊕	Hip Hop בסיסי טל הנדלסמן ⊕	ב	
	זומבה יעל דינגל ⊕	ריקוד על עמוד מור ⊕	Pilates שירי ⊕	היפ הופ טום ג'ון ⊕	בלט קלאסי אמילי ⊕	ג	
	אירובי מדרגה לירון ⊕	Hip Hop קובי צברי ⊕	זומבה ניקי ⊕	זומבה טאי ⊕	אירובי מדרגה גיל ⊕	ד	
	Pilates אליה ⊕	עיצוב וחיזוק לירון ⊕			X	ה	
	גיאז איריס דובמן ⊕	מודרני עילאה ⊕	היפ הופ טל הנדלסמן ⊕	X	גיאז איריס דובמן ⊕	א	21:30
	X	X		X	היפ הופ טל הנדלסמן ⊕	ב	
		ריקוד על עמוד מור ⊕	X	X	בלט קלאסי אמילי ⊕	ג	
		גיאז איריס דובמן ⊕	גיאז איריס דובמן ⊕	היפ הופ סובר אטלן ⊕	ד		
						ה	

⊕ - מתיחלים ⊕ - בינוניים ⊕ - מתקדמים

★ - שיעורים הנמשכים שעה וחצי ונחשבים כשיעור וחצי ⊕ - שיעור שלא כלול בכרטיסיה הרגילה ⊕ - חימום ארוך

- יש להירשם בקבלה לפני הכניסה לשיעור.
- הכניסה לשיעורי ההתעמלות בנעלי התעמלות מתאימות בלבד.
- ההנהלה שומרת לעצמה את הזכות להחליף מורה ללא הודעה מוקדמת.
- שיעור ראשון ניסיון - 30 שח (עם הצגת ת"ז).

