

# מערכת שעות רעננה

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	PILATES עם נירית		מאיה פילאטיס	CORE עם נירית	מאיה פילאטיס	07:00-08:00
CORE FITNESS עם נטע	PILATES עם נירית		CORE עם אולה	CORE עם נירית	CORE עם אולה	08:00-09:00
יוגה עם בני	CORE FITNESS עם תמר לב עוז	CORE FITNESS עם שני	DANCE עם אולה	09:30 Core Fitness עם תמי קים	DANCE עם קרינה	09:00-10:00
	CORE GOLD עם תמי קים	CORE עם נטע	Core Pilates עם שני		Core Mobility עם תמר לב עוז	10:00-11:00
11:30 DANCE עם עידן חברוני		ריקודי בטן עם ורד טל	פלדנקרייז עם יונית		מתיחות עם תמר לב עוז	11:00-12:00
						17:00-18:00
	CORE PILATES עם שון סקלדמן	CORE FITNESS עם שני	18:15 יוגה עם איילה	CORE FITNESS עם שני	core fitness עם אווה	18:00-19:00
	19:30 אימון פונקציונאלי עם חייאל גריידי	DUT ברחבת חדר הכושר	קרדיו קיקבוקסינג ברחבת חדר הכושר	CORE PILATES עם שון סקלדמן	קרדיו קיקבוקסינג ברחבת חדר הכושר	19:00-20:00
			20:30 אימון פונקציונאלי עם חייאל גריידי	זומבה עם שון סקלדמן	20:30 אימון פונקציונאלי עם חייאל גריידי	20:00-21:00

שיעורי הסטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

ניקיון מכשירים  
בין מתאמנים



וויסות מספר  
המתאמנים



שמירת  
מרחק



שימוש  
במסכה



הפעילות בכפוף  
להנחיות משרד  
הבריאות