



יום שלישי				יום שני				יום ראשון						
ספינינג רמות א/ב	כסף רמות א	זהב רמות א	נחשת רמות ב	בריכה רמות א/ב	ספינינג רמות א	כסף רמות א	זהב רמות א	נחשת רמות ב	בריכה רמות א/ב	ספינינג רמות א/ב	כסף רמות א	זהב רמות א	יהלום רמות א	נחשת רמות ב
9:30 פייגי רמות א (נשים)	9:00 זומבה*** סמדר	8:30 חיזוק ומתיחות** פייגי	9:30 עיצוב הגוף*** צביה	10:30 התעמלות במים לייני (רמות א)	10:15 לאה סיו רמות ב (נשים)			7:15 התעמלות בונה עצם* אודליה	8:15 התעמלות במים לאה סין (רמות ב)			8:30 עיצוב הגוף*** צביה	9:20 פילאטיס שיקומי* רויטל רמתי	
17:00 פילאטיס** לימור יצקן	17:55 עיצוב הגוף*** לימור יצקן	18:30 עיצוב לאטיס** פייגי	18:00 עיצוב דינמי*** מיטל		17:45 שרית גבאי רמות א (נשים)			9:15 עיצוב הגוף*** לאה סין				10:30 יוגה** קרן אילן		
		19:30 היט*** פייגי	19:00 פילאטיס** מיטל		18:30 פילאטיס** נעמה זיסו			10:15 עיצוב מתון** גיתית						
		20:30 זומבה*** מיכל ארואס						11:15 זומבה גולד** גיתית						
								16:30 פילאטיס** נועם	18:45 התעמלות במים מיכל אברהם (רמות א)	18:20 חגית רמות א (נשים)		18:15 זומבה** יוליה מיידל	17:30 חיזוק ומתיחות** פייגי	18:00 עיצוב הגוף*** פרח
								17:30 עיצוב הגוף*** נועם		19:30 חגית רמות א (נשים)		19:15 פילאטיס** מעיין זיו	18:30 פיטבול דינמי*** פייגי	19:00 פילאטיס** פרח
								18:30 זומבה*** איווטה		20:30 עיצוב דינמי*** חגית		20:15 אירובי קל +עיצוב** מעיין זיו		
								20:15 יוגה נשית** מירב				21:15 עיצוב הגוף*** מירי חמד		



SHAPE כחטיבה

קאנטרי רמות

מערכת שיעורי סטודיו

יום שישי					יום המישי					יום רביעי					
ספינינג רמות א/ב	כסף רמות א	זהב רמות א	נחושת רמות ב	בריכה רמות א/ב	ספינינג רמות א	כסף רמות א	זהב רמות א	נחושת רמות ב	בריכה רמות א/ב	ספינינג רמות א/ב	כסף רמות א	זהב רמות א	נחושת רמות ב	בריכה רמות א/ב	
		7:30 פילאטיס** מירי חמד	7:45 יוגה** מירב			7:45 פילאטיס** מירי חמד	8:30 זומבה*** ורוניקה	8:30 פילאטיס מתון* מיכל מתתיהו	8:30 התעמלות במים לאה סין (רמות א)				7:30 התעמלות בונה עצם* מיכל מתתיהו		
8:30 פייגי רמות א (נשים)	9:00 זומבה*** סיון ברזילי	8:30 עיצוב הגוף*** מירי חמד	9:00 פילאטיס** חנה		9:30 ורוניקה רמות א (נשים)	9:30 פילאטיס** לאה סין	9:30 עיצוב הגוף*** מיכל מתתיהו	9:30 עיצוב הגוף*** מיכל מתתיהו	10:30 התעמלות במים ורוניקה (רמות א)				8:25 פילאטיס** מיכל מתתיהו		
		9:30 אירובי +עיצוב** פייגי	10:00 עיצוב הגוף*** חנה										9:20 עיצוב הגוף*** פייגי		
מתאמנים ומתאמנות יקרים!													10:15 פילאטיס שיקומי* רויטל רמתי		
ריכזנו עבורכם מספר דגשים חשובים:													11:15 זומבה גולד** רויטל רמתי		
ניתן להרשם לשיעור אחד בלבד! בכל יום. שיעור נוסף הוא על בסיס מקום פנוי													17:00 פילאטיס** לאה רבני		
הרשמה לשיעורים חובה - ניתן להרשם באמצעות האפלקציה /או בטלפון.						17:30 עיצוב דינמי*** לימור יצקן	17:00 פילאטיס** חנה	18:00 ריקוד משולב** מיכל אברהם	19:15 התעמלות במים מיכל אברהם (רמות ב)			18:30 חיזוק ומתיחות** פייגי	18:00 עיצוב הגוף*** לאה רבני		
משך כל שיעור 55 דקות, לא תתאפשר כניסה לאחר 7 דקות, הקפידו לעמוד בזמנים.							18:00 מחול מודרני*** חנה	19:00 עיצוב לאטיס** לימור יצקן		17:30 ליאת רמות א (מעורב)		19:30 קיקבוקס+ חיטוב הגוף*** פייגי			
השיעורים מסומנים לפי דרגות קושי (הקפידו להכנס לשיעור המותאם ליכולתכם):						19:15 נדב רמות א (גברים)		20:00 זומבה*** סיון ברזילאי			21:00 זומבה*** יוליה		20:30 עיצוב הגוף*** פייגי		
קל* קל/בינוני** בינוני*** קשה**** מתקדמים*****															
במערכת רשומים המדריכים הקבועים, על החלפות ושינויים ניתן לעקוב באפליקציה. חובה להגיע עם מגבת ונעלי ספורט (למעט יוגה ופילאטיס שם אפשר יחפים/גרביים).															
מידע על תוכן השיעורים ניתן למצא בדפי הסבר בקבלה של הסטודיו וחדר הכושר.															
לרשותכם תמיד - צוות הסטודיו!!!															