

## סטודיו

| שעות        | ראשון                       | שני                                 | שלישי                                | רביעי                           | חמישי                                | שישי                | שבת |
|-------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------|-----|
| 07:00-08:00 | Pilates Gold<br>מאיה ארביב  | Core Gold<br>נרית נחמן              | Pilates Gold<br>מאיה ארביב           |                                 | Core Pilates<br>אסתר ויטנברג         |                     |     |
| 08:00-09:00 | Core פונקציונאלי<br>אולה    | Core Pilates<br>נרית נחמן           | Core Pilates<br>אולה                 |                                 | Core Pilates<br>אסתר ויטנברג         | Core Fitness<br>נטע |     |
| 09:00-10:00 | Dance<br>קרינה              | Core 09:30<br>פונקציונלי<br>תמי קיס | Dance<br>אולה                        | Core פונקציונאלי<br>שני קרייצמן | חיזוק פונקציונאלי<br>תמר לב עוז      | יוגה<br>בני         |     |
| 10:00-11:00 | מתיחות<br>תמר לב עוז        | Core פונקציונאלי<br>שני קרייצמן     | Core פונקציונאלי<br>שני קרייצמן      | Core Pilates<br>נטע גרציאני     | Core Gold<br>תמי קיס                 |                     |     |
| 11:00-12:00 |                             |                                     |                                      |                                 |                                      |                     |     |
| 17:00-18:00 |                             |                                     |                                      |                                 |                                      |                     |     |
| 18:00-19:00 | Pilates<br>טלי בלנדר        | Core פונקציונלי<br>שני קרייצמן      | 18:15 יוגה-אשטנגה<br>איילה           | Core פונקציונאלי<br>שני קרייצמן | Pilates<br>שון סקלדמן                |                     |     |
| 19:00-20:00 | יוגה<br>בני                 | Pilatis<br>שון סקלדמן               | 19:30<br>תחנות - פונקציונלי<br>חייאל |                                 | 19:30<br>תחנות - פונקציונלי<br>חייאל |                     |     |
| 20:30-21:30 | תחנות - פונקציונלי<br>חייאל |                                     |                                      |                                 |                                      |                     |     |