



## מערכת שעות ינואר 2024 | סטודיו

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שעות
		Core Pilates אסתר ויטנברג		Pilates Gold מאיה ארביב	Core Gold נרית נחמן	Pilates Gold מאיה ארביב	07:00-08:00
	Core Fitness נטע	Core Pilates אסתר ויטנברג		Core Pilates אולה	Core Pilates נרית נחמן	Core פונקציונאלי אולה	08:00-09:00
				שיעור קרדיו קיקבוקסינג מועבר במתחם המכון ליד השקים			08:30-09:30
	יוגה בני	חיזוק פונקציונאלי תמר לב עוז	Core פונקציונאלי שני קרייצמן	Dance אולה	Core 09:30 פונקציונאלי תמי קיס	Dance קרינה	09:00-10:00
		Core Gold תמי קיס	Core Pilates נטע גרציאני	Core פונקציונאלי שני קרייצמן		מתיחות תמר לב עוז	10:00-11:00
							11:00-12:00
							17:00-18:00
		Pilates שון סקלדמן	Core פונקציונאלי שני קרייצמן	18:15 יוגה-אשטנגה איילה	Core פונקציונאלי שני קרייצמן	Pilates טלי בלנדר	18:00-19:00
		19:30 תחנות - פונקציונאלי חיאל		19:30 תחנות - פונקציונאלי חיאל	Pilatis שון סקלדמן	יוגה בני	19:00-20:00
					20:00 סימבו יסמין צפניה	20:30-21:30 תחנות - פונקציונאלי חיאל	20:00-21:30