



# מערכת שעות חוגים | ספטמבר 2024

סטודיו 3 (גדול) ● סטודיו פילאטיס מכשירים ● סטודיו 4 ● סטודיו 5 ● בריכה ● סטודיו TRX ●

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
<b>עיצוב</b> 8:00   לאה יחזקאלי סטודיו 3	<b>בונה עצם</b> 8:00   רגינה זלצמן סטודיו 3	<b>עיצוב</b> 8:00   עדן ויטנר סטודיו 3	<b>תחנות</b> 8:00   לאה יחזקאלי סטודיו 3	<b>עיצוב</b> 8:00   רגינה זלצמן סטודיו 3	<b>יוגה</b> 8:15   מור גוטליב סטודיו 3
<b>core ומתיחות</b> 9:00   לאה יחזקאלי סטודיו 3	<b>מתיחות</b> 9:00   רגינה זלצמן סטודיו 3	<b>יוגילאטיס</b> 9:00   עדן ויטנר סטודיו 3	<b>בונה עצם</b> 9:00   לאה יחזקאלי סטודיו 3	<b>אימון טאבטה</b> 9:00   עינת הדר סטודיו 3	<b>אימון טאבטה</b> 8:30   עדן ששה סטודיו 4
<b>פילאטיס מזרן</b> 9:00   דורית אשכנזי סטודיו 4	<b>עיצוב משולב</b> 10:00   יובל לוי סטודיו 3	<b>בונה עצם</b> 10:00   לורה שבליוב סטודיו 3	<b>פילאטיס מזרן</b> 9:00   דורית אשכנזי סטודיו 4		<b>עיצוב</b> 9:30   עדן ששה סטודיו 3
<b>טאבטה</b> 10:00   יובל לוי סטודיו 3	<b>התעמלות במים</b> 10:00   עינת הדר בריכה	<b>אימון כח</b> 10:00   יובל לוי סטודיו 4	<b>מתיחות</b> 10:00   לאה יחזקאלי סטודיו 3		<b>בטן ישבן יריכיים</b> 10:30   עדן ששה סטודיו 3
<b>התעמלות במים</b> 10:00   לאה יחזקאלי בריכה		<b>התעמלות במים</b> 11:00   לורה שבליוב בריכה	<b>אימון כח</b> 10:00   יקיר גרגיר סטודיו 4		
<b>בונה עצם</b> 17:00   רגינה זלצמן סטודיו 3	<b>אימון קרדשיאן</b> 17:00   יובל לוי סטודיו 3	<b>אימון קרדשיאן</b> 17:00   יובל לוי סטודיו 3	<b>עיצוב</b> 17:00   רגינה זלצמן סטודיו 3	<b>אימון טאבטה</b> 17:00   עינת הדר סטודיו 3	
<b>עיצוב</b> 17:00   יעלה לילה סטודיו 4	<b>פילאטיס מזרן</b> 18:00   יעלה לילה סטודיו 3	<b>פילאטיס מזרן</b> 18:00   יעלה לילה סטודיו 3	<b>התעמלות במים</b> 18:00   רגינה זלצמן בריכה	<b>התעמלות במים</b> 17:00   לורה שבליוב בריכה	
<b>פאמפ</b> 18:00   עדן ויטנר סטודיו 3	<b>טאבטה</b> 18:00   יובל לוי סטודיו 4	<b>Dance kickbox</b> 18:00   יובל לוי סטודיו 4	<b>אימון כח</b> 18:00   יובל לוי סטודיו 4	<b>ספינינג</b> 18:00   עינת הדר סטודיו 4	
<b>התעמלות במים</b> 18:00   רגינה זלצמן בריכה	<b>עיצוב</b> 19:00   יעלה לילה סטודיו 3	<b>ספינינג</b> 18:30   שרית בוחבוב סטודיו 5	<b>יוגה</b> 18:15   מור גוטליב סטודיו 3	<b>פילאטיס מזרן</b> 18:00   יעלה לילה סטודיו 3	
<b>ספינינג</b> 18:30   עינת הדר סטודיו 5	<b>זומבה</b> 20:00   מירי אסיאס חזק סטודיו 3	<b>ריקודי בטן</b> 19:00   יעלה לילה סטודיו 3	<b>Power Pilates</b> 19:00   יעלה לילה סטודיו 4		
<b>יוגילאטיס</b> 19:00   עדן ויטנר סטודיו 3			<b>זומבה</b> 20:00   מירי אסיאס חזק סטודיו 3		

**שעות פתיחת המועדון**  
א'-ה' 06:00-23:00  
יום ו' 06:00-18:00  
שבת 08:00-18:00

**הסאונה הרטובה והבריכה**  
א'-ה' 06:00-22:00  
יום ו' 06:00-17:00  
שבת 08:00-17:00

\* שיעורי סטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

