



מערכת שעות חוגים | מרץ 2025

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

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

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

שעות פתיחת הבריכה
א'-ה' 06:00-22:30
יום ו' 06:00-17:30
שבת 08:00-17:30

* שיעורי סטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
17:00 הגנה עצמית/BJJ גילאי 5-9			17:00 הגנה עצמית/BJJ גילאי 5-9		13:00 MMA
18:00 גיוג'יטסו נוער	18:00 אגרוף תאילנדי נוער	18:00 אגרוף נשים	18:00 גיוג'יטסו נוער	18:00 אגרוף תאילנדי נוער	14:00 מזרון פתוח/BJJ
19:00 גיוג'יטסו נבחרת	19:00 אגרוף תאילנדי בוגרים	19:00 MMA נוער	19:00 גיוג'יטסו נבחרת	19:00 אגרוף תאילנדי בוגרים	
20:00 גיוג'יטסו בוגרים	20:00 גרפלינג בוגרים	20:00 MMA בוגרים	20:00 גיוג'יטסו בוגרים	20:00 גרפלינג בוגרים	

