

מערכת שעות חוגים | יוני 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 יעל לילה 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 יעל לילה סטודיו 3
AMRAP חדש! 10:00 דור כליף סטודיו 3	התעמלות במים 10:00 עינת הדר בריכה	פונקציונאלי חדש! 10:00 פזית זוארץ סטודיו 4	מתיחות 10:00 לאה יחזקאלי סטודיו 3		בטן ישבן יריכיים 10:30 יעל לילה 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	Booty & ABS חדש! בטן וישבן 17:00 דור כליף סטודיו 3	עיצוב 17:00 רגינה זלצמן סטודיו 3	אימון FBW כוח 17:00 עינת הדר סטודיו 3	
פאמפ 18:00 עדן ויטנר סטודיו 3	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	
התעמלות במים 18:00 רגינה זלצמן בריכה	FBW 18:00 לורה שבליוב סטודיו 4	ספינינג 18:30 שרית בוחבוס סטודיו 5	אימון כח 18:00 יעלה לילה סטודיו 4	ספינינג 18:00 עינת הדר סטודיו 4	
ספינינג 18:30 עינת הדר סטודיו 5	עיצוב 19:00 יעלה לילה סטודיו 3	ריקודי בטן 19:00 יעלה לילה סטודיו 3	יוגה 18:00 מור גוטליב סטודיו 3	פילאטיס מזרן 18:00 יעלה לילה סטודיו 3	
פילאטיס מזרן 18:30 דורית אשכנזי סטודיו 4	זומבה 20:00 מירי אסיאס חזק סטודיו 3	HIIT חדש! כוח עם אינטרוולים 19:00 דור כליף סטודיו 4	Power Pilates 19:00 יעלה לילה סטודיו 4		
יוגילאטיס 19:00 עדן ויטנר סטודיו 3			זומבה 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

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

AMRAP As Many Rounds As Possible
כמה שיותר חזרות במספר סבבים

FBW פול באדי כוח

Booty & ABS בטן וישבן

* שיעורי סטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

