

מערכת שיעורים בסטודיו						
ימים/שעות	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
07:00 - 08:00	פילאטיס-עליזה	פרי סטייל-רחלי	פילאטיס-אלינור	יוגה - לאטיס - לינדה	פרי סטייל-רחלי	08:30 עיצוב דינאמי- ליאת
08:00 - 09:00	עיצוב - עליזה	יוגה-לינדה		HIIT-רויטל		
09:00 - 10:00	9:45-10:45 ספינינג*-ליאת	עיצוב-נעמה	פילאטיס-חסי	זומבה - מיכל		09:30 עיצוב דינאמי- ליאת
10:00 - 11:00			עיצוב דינאמי- נעמה	פילאטיס-חסי		
11:00 - 12:00						10:30 ספינינג*-ליאת
12:00 - 13:00	12:30 פילאטיס-ניצן			HIIT-רחלי	פילאטיס-ניצן	
16:00 - 17:00			16:00-17:30 ריקודי עם-מיכל		core ומתיחות- הילה	
17:00 - 18:00	16:30-18:00 יוגה-רחל	עיצוב core-רחלי	17:30 - 18:30 עיצוב +קיק - הילה	עיצוב core - עליזה	HIIT-הילה	
18:00 - 19:00	TRX-ליאור	אירובי מתחילות - רחלי	18:30 - 19:30 הילה - TRX	פילאטיס-עליזה		מוצ"ש
19:00 - 20:00	פילאטיס core - ליאור	core ומתיחות-רחלי ספינינג-נועם*	19:30-20:30 זומבה - אביטל	ספינינג*-ליאת	Hip Hop - צופיה 19:30	20:00 תחנות + בתיה-TRX
20:00 - 21:00	זומבה - אביטל ספינינג*-נועם	קיקבוקס-שן שן	20:30 - 21:30 פילאטיס-רות	עיצוב דינאמי- ליאת		21:00 זומבה-בתיה
21:00 - 22:00	עיצוב - שושי	זומבה-מיכל	21:30-22:30 עיצוב דינאמי- רות	זומבה - מיכל		

* מותנה ברישום מראש ועל בסיס מקום פנוי -ניתן להרשם רק באותו יום

שעות פתיחה

ימים א' - ה' מ - 6:30 עד 23:00

יום שישי מ - 7:00 עד 13:00

מוצ"ש - מ 19:00 עד 23:00