

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	סטודיו	זמנים
		ספינינג (אלון שליפר)		BODYPUMP (צופית אבנר) <small>חדש</small>		ספינינג	6:00-7:00
Core (חבצלת פלדמן) (סטודיו 1)	פלדנקרייז (7:30) (נורית זייד)	BODYPUMP (ענבל הלוי) (סטודיו 1) <small>חדש</small>		פלדנקרייז (7:30) (נורית זייד)		1/2	8:00-9:00
פילאטיס (9:10) (חבצלת פלדמן)	פילאטיס (חבצלת פלדמן)	פילאטיס (9:10) (חבצלת פלדמן)	אימון רצועות (חבצלת פלדמן)	צ'אלנג' (תחנות) (אילנה אונגר)	אימון רצועות (חבצלת פלדמן)	1	
יוגה (8:15-10:00) (ענת איתאל)	פלדנקרייז (נורית זייד)		האטה יוגה (8:30-9:45) (מיטל פלדמן)	פלדנקרייז (נורית זייד)		2	8:30-9:30
ספינינג (בוועד אוריאל)	ספינינג (יהודית שליפר)			ספינינג (הדר חן-טוב)	ספינינג (אלון שליפר)	ספינינג	
			אינטרוולים בוסו / מדרגה (הדר חן-טוב)	Core (הדר חן-טוב)	פיטבול (חבצלת פלדמן)	1	9:45-10:45
אינטרוולים בוסו / מדרגה (14:30-15:30) (הדר חן-טוב)	Body Sculpt (הדר חן-טוב)	BODYPUMP (19:10) (אילנה שקולניק) <small>חדש</small>	צ'אלנג' (ריטל פרי)	Body Sculpt (הדר חן-טוב)	BODYPUMP (19:00) (צופית אבנר) <small>חדש</small>	1	
		Core (19:10) (חבצלת פלדמן)	פילאטיס (תאיר בוסתן)			2	19:05-20:05
ספינינג (15:30-17:00) (הדר חן-טוב)	ספינינג (יהודית סיטבון)			ספינינג (יהודית שליפר)		ספינינג	
	Core (הדר חן-טוב)	צ'אלנג' (תחנות) (20:20) (אילנה אונגר)	מתיחות (ריטל פרי)	Core (חבצלת פלדמן)	פילאטיס (חבצלת פלדמן)	1	
		Yoga Go (ענת איתאל)	יוגה (20:15-22:00) (ענת איתאל)	זומבה** (גלית קדוש) (20:30)	יוגה (20:15-22:00) (ענת איתאל)	2	20:15-21:15
		ספינינג (בוועד אוריאל)	ספינינג (שי מלכה)	ספינינג (הדר חן-טוב)	ספינינג (צופית אבנר)	ספינינג	
LES MILLS BODYPUMP		זומבה** (21:20) (גלית קדוש)			פיטבול (חבצלת פלדמן)	1	21:15-22:15

הנהלת המועדון רשאית לשנות מועדי שיעורים ושיבוץ מדריכים.
* מופעל ובאחריות גוף חיצוני למועדון | ** לנשים בלבד