

סטודיו	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
ספינינג	ספינינג (אלון שליפר)			ספינינג (אלון שליפר)		ספינינג (בועז אוריאל)
2	פלדנקרייז (נורית זייד)			פלדנקרייז (נורית זייד)		
1	אימון רצועות (חבצלת פלדמן)	צ'אלנג' (אילנה אונגר)	אימון רצועות (חבצלת פלדמן)	BODYPUMP (8:00) (צופית אבנר)	פילאטיס (חבצלת פלדמן)	Core (8:00) (חבצלת פלדמן)
2		פלדנקרייז (נורית זייד)	האטה יוגה (מיטל פלדמן)		פלדנקרייז (נורית זייד)	
ספינינג	ספינינג (אלון שליפר)	ספינינג (יהודית שליפר)		ספינינג (אלון שליפר)	ספינינג (יהודית שליפר)	ספינינג (בועז אוריאל)
1	Core (9:15) (חבצלת פלדמן)	Core (9:45) (הדר חן-טוב)		פילאטיס (חבצלת פלדמן)	צ'אלנג' (אילנה אונגר)	פילאטיס (חבצלת פלדמן)
1						יוגה (ענת איתיאל)
1	יוגה (ענת איתיאל)	Body Sculpt (19:05) (הדר חן-טוב)	פילאטיס (סטודיו 2) (תאיר בוסתן)	Core (19:05) (חבצלת פלדמן)	Body Sculpt (19:05) (הדר חן-טוב)	אינטרוולים בוסו / מדרגה (14:00-15:00) (הדר חן-טוב)
1	BODYPUMP (19:30) (צופית אבנר)		יוגה (ענת איתיאל)	זומבה ** (גלית קדוש) (19:30) (סטודיו 2)		
1	פילאטיס (חבצלת פלדמן)	Core (20:15) (חבצלת פלדמן)	Core (20:40) (הדר חן-טוב)	BODYPUMP (20:15) (אילנה שקולניק)	Core (20:15) (הדר חן-טוב)	
2		זומבה ** (גלית קדוש) (20:30)		Yoga Go (20:30) (ענת איתיאל)		
ספינינג	ספינינג (הדר חן-טוב)	ספינינג (20:15)	ספינינג (הדר חן-טוב)	ספינינג (בועז אוריאל)	ספינינג (יהודית סיטבון)	ספינינג (הדר חן-טוב)

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