

מערכת שעות- נשים

יום שלישי

סטודיו קטן

סטודיו גדול

7:00-7:45
התעמלות
שיקומית- עינב

7:50-8:50
יוגה- פרלי

7:50-8:35
ארובי- עינב

8:40-9:25
התעמלות
שיקומית- עינב

19:30-20:15
סי-TABATA

יום שני

סטודיו קטן

סטודיו גדול

7:00-7:45
חיטוב- יהודית

8:15-9:00
התעמלות
בריאותית-
אורטל

7:50-8:35
פילאטיס
barre
יהודית

9:00-9:45
התעמלות
בריאותית-
אורטל

8:40-9:25
חיטוב- יהודית

9:30-10:15
בונה עצם-
יהודית

18:00-18:45
חיטוב-הילה

18:45-19:30
פילאטיס
מתחות-הילה

יום ראשון

סטודיו קטן

סטודיו גדול

7:00-7:45
חיטוב- עינב

7:50-8:35
חיטוב- עינב

8:40-9:25
חיטוב- עינב

9:30-10:15
התעמלות
שיקומית- עינב

19:30-20:15
חיטוב- מיכל

20:15-21:00
סי-TABATA

20:15-21:00
זומבה-מיכל

יום שישי

סטודיו גדול

7:00-7:45
חיטוב- עינב/ שרונה
איזון- יהודית

7:50-8:35
חיטוב-
עינב/ שרונה/ יהודית

8:40-9:25
אימון משולב-עינב
core-שרונה
איזון- יהודית

9:30-19:15
בונה עצם- יהודית
(פעם בשלושה שבועות)

יום חמישי

סטודיו קטן

סטודיו גדול

6:45-7:30
חיטוב- יהודית

8:00-8:45
חיטוב- אורטל

8:45-9:30
fitball- אורטל

19:30-20:15
חיטוב- סלעית

7:30-8:15
חיטוב- יהודית

8:30-9:15
חיטוב- שרונה

9:20-10:05
core-שרונה

יום רביעי

סטודיו קטן

סטודיו גדול

7:00-7:45
חיטוב- עינב

7:50-8:35
חיטוב- עינב

8:40-9:25
חיטוב- עינב

9:30-10:15
התעמלות
שיקומית- עינב

19:45-20:30
חיטוב- מיכל

20:30-21:15
זומבה-מיכל

8:30-9:15
בונה עצם-
אורטל

9:15-10:00
בונה עצם-
אורטל

19:30-20:30
יוגה- פרלי