

חודש אוגוסט-יש להירשם לכל האימונים!

א'		ב'		ג'		ד'		ה'		ו'		
שיעורי בוקר												
07:45-08:30 הרשמה מראש (אולם C) TRX עיצוב הגוף-גל	07:45-08:30 רוטם (אולם C) חיסוב ועיצוב הגוף	06:45-07:30 הרשמה מראש (אולם C) TRX כוח וחיוזוק (גברים ונשים) - מיה	07:30-08:15 רוטם (אולם C) פילאטיס מזרן	07:45-08:30 רוטם (אולם C) פילאטיס מזרן	08:00-08:45 מראש (אולם C) TRX עיצוב הגוף-גל הרשמה	08:15-09:00 רוטם (אולם D) פילאטיס ומתיחות						
08:30-09:30 רוטם *בייביסטר (אולם C) פילאטיס מזרן	08:30-09:30 הרשמה מראש (אולם C) אימון פונקציונלי-רוטם	07:30-08:15 רוטם (אולם C) CORE&MORE - שיר	08:15-09:15 מראש (אולם C) TRX עיצוב דינמי-רוטם	08:30-09:30 *בייביסטר (אולם C) עיצוב הגוף דינמי-רוטם	08:45-09:45 רוטם (אולם C) אימון פונקציונלי (גברים ונשים) - גל	9:00-10:00 נחמה (אולם D) יוגה Flow (גברים ונשים)-						
	10:30-11:30 רוטם (אולם C) אימון בייבי כושר-רוטם	08:15-09:15 רוטם (אולם C) Power Dance שריפת שומנים - שיר *בייביסטר	10:30-11:30 רוטם (אולם C) אימון בייבי כושר-רוטם		9:30-10:30 *לא כלול במנוי** (אולם B) Surf-Set כושר אישי							
		09:30-10:30 רוטם (אולם B) כושר אישי *לא כלול במנוי** Surf-Set אימון פונקציונלי			14:00-15:00 רוטם (אולם C) עיצוב הגוף-מיה							
שיעורי ערב												
19:25-20:15 רוטם (אולם D) יוגה לטיס-נחמה	18:45-19:45 רוטם (אולם C) עיצוב חיסוב הגוף-שירן	18:45-19:30 הרשמה מראש (אולם C) אימון פונקציונלי-רוטם	20:05-20:50 רוטם (אולם C) אימון אינטרוואלי - שיר	18:45-19:45 רוטם (אולם C) פילאטיס מזרן	18:45-19:45 רוטם (אולם C) פילאטיס מזרן	בניית תוכנית אימונים - מפגש פרטני בתאום מראש מול רוטם במהלך השבוע						
20:15-21:00 רוטם (אולם D) פילאטיס מזרן (גברים ונשים)	20:00-21:00 רוטם (אולם B) CORE&MORE שירן	19:30-20:15 רוטם (אולם C) פילאטיס מזרן	21:00-21:50 רוטם (אולם B) עיצוב חיסוב הגוף שיר	19:50-20:35 רוטם (אולם C) עיצוב הגוף דינמי-טל	20:35-21:20 רוטם (אולם B) דאנס אורטל							
20:15-21:00 רוטם (אולם B) דאנס אורטל	20:15-21:00 רוטם (אולם C) זומבה לורה	19:30-20:15 רוטם (אולם B) זומבה לורה	20:50-21:50 רוטם (אולם D) זומבה צליל	20:45-21:45 רוטם (אולם C) הרשמה מראש (אולם C) אימון פונקציונלי-טל (גברים ונשים)	20:45-21:45 רוטם (אולם C) הרשמה מראש (אולם C) אימון פונקציונלי-טל (גברים ונשים)	השיעורים בשבת - מתקיימים באולם C						
21:15-22:15 רוטם (אולם C) TRX כוח וחיוזוק-רוטם (גברים ונשים) הרשמה מראש		20:15-21:15 רוטם (אולם D) יוגה (גברים ונשים) -דפני			20:30-21:15 רוטם (אולם C) זומבה- לורה	10/08 בוקר 08:30-09:30 חיסוב ועיצוב גוף-שירן						
		21:15-22:15 רוטם (אולם C) TRX HIIT (גברים ונשים)- רומי הרשמה מראש (אולם C)				17/08 מוצ"ש 20:30-21:15 דאנס-אורטל						
						31/08 מוצ"ש 20:30-21:30 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)-טל						
												