

חודש אוקטובר-יש להירשם לכל האימונים באפליקצייה!

א'		ב'		ג'		ד'		ה'		ו'	
שיעורי בוקר											
06:45-07:30 TRX עיצוב הגוף-גל (אולם C)	07:30-08:15 פילאטיס מזרן רותם (אולם C)	07:45-08:30 TRX כוח וחיזוק-גל (אולם C)	07:30-08:15 CORE&MORE-שיר (אולם C)	06:45-07:30 TRX עיצוב הגוף - רותם (אולם C)	07:45-08:30 אימון פונקציונלי-גל (אולם C)	08:15-09:00 פילאטיס ומתיחות רותם (אולם D)	07:45-08:30 אימון פונקציונלי-גל (אולם C)	07:45-08:30 אימון פונקציונלי-גל (אולם C)	07:45-08:30 אימון פונקציונלי-גל (אולם C)	08:15-09:00 פילאטיס ומתיחות רותם (אולם D)	07:45-08:30 אימון פונקציונלי-גל (אולם C)
07:45-08:30 חיסוב ועיצוב הגוף-גל (אולם C)	08:15-09:15 TRX כוח וחיזוק-רותם (אולם C)	08:30-09:30 אימון פונקציונלי-גל *בייביסטר (אולם C)	08:15-09:15 Power Dance שריפת שומנים - שיר (אולם C)	07:45-08:30 פילאטיס מזרן רותם (אולם C)	08:30-09:30 *בייביסטר (אולם C)	9:00-10:00 יוגה Flow (גברים ונשים)- נחמה (אולם D)	08:30-09:15 TRX כוח וחיזוק(גברים ונשים) - גל (אולם C)	08:30-09:30 עיצוב הגוף דינמי-רותם *בייביסטר (אולם C)	08:30-09:30 פילאטיס מזרן רותם *בייביסטר(אולם C)	9:00-10:00 יוגה Flow (גברים ונשים)- נחמה (אולם D)	08:30-09:15 TRX כוח וחיזוק(גברים ונשים) - גל (אולם C)
08:30-09:30 פילאטיס מזרן רותם *בייביסטר(אולם C)	10:30-11:30 אימון בייבי כושר-רותם (אולם C)	09:30-10:30 אימון Surf-Set *לא כלול במנוי** (אולם B)	10:30-11:30 אימון בייבי כושר-רותם (אולם C)	08:30-09:30 עיצוב הגוף דינמי-רותם *בייביסטר (אולם C)	09:30-10:30 אימון Surf-Set *לא כלול במנוי** (אולם B)	14:00-15:00 עיצוב וחיטוב הגוף-מיה (אולם C)	08:30-09:30 פילאטיס מזרן רותם *בייביסטר(אולם C)	08:30-09:30 עיצוב הגוף דינמי-רותם *בייביסטר (אולם C)	10:30-11:30 אימון בייבי כושר-רותם (אולם C)	14:00-15:00 עיצוב וחיטוב הגוף-מיה (אולם C)	08:30-09:30 פילאטיס מזרן רותם *בייביסטר(אולם C)
שיעורי ערב											
16:30-17:15 פילאטיס מזרן רמית (אולם X)	19:25-20:15 יוג'אלטיס- נחמה (אולם D)	18:15-19:00 פילאטיס מזרן רמית (אולם C)	16:00-16:45 עיצוב הגוף - עדי (אולם C)	20:05-20:50 עיצוב הגוף -שירן (אולם B)	19:00-19:45 TRX כוח וחיזוק-רותם (אולם C)	בניית תוכנית אימונים-מפגש פרטני בתאום מראש מול רותם במהלך השבוע	19:45-20:45 אימון Outdoor (גברים ונשים) ריצה כוח וחיזוק- רותם	19:35-20:20 פילאטיס מזרן רותם (אולם B)	20:50-21:50 קיקבוקס כוח וחיזוק (גברים ונשים)-שירן (אולם B)	20:30-21:15 עיצוב וחיטוב הגוף-רומי (אולם B)	19:45-20:45 אימון Outdoor (גברים ונשים) ריצה כוח וחיזוק- רותם
21:15-22:15 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	21:00-22:00 אימון HIIT כוח וחיזוק (גברים ונשים)-רותם (אולם D)	19:45-20:30 דאנס אורטל(אולם C)	20:20-21:05 עיצוב וחיטוב הגוף שיר (אולם B)	21:00-22:00 זומבה לורה (אולם A)	20:15-21:15 יוגה (גברים ונשים)-דפני (אולם D)	שבתות בוקר	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	21:05-22:00 שריפת שומנים אימון HIIT - שיר (אולם B)	21:00-22:00 זומבה לורה (אולם A)	20:30-21:15 עיצוב וחיטוב הגוף-רומי (אולם B)	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)
21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	21:15-22:15 TRX CORE (גברים ונשים) רותם (אולם C)	20:30-21:15 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)-רותם (אולם C)	21:05-22:00 שריפת שומנים אימון HIIT - שיר (אולם B)	20:30-21:15 זומבה לורה (אולם A)	20:15-21:15 יוגה (גברים ונשים)-דפני (אולם D)	20:30-21:15 מוצ"ש 05/10 זומבה-לורה	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	20:30-21:15 מוצ"ש 12/10 דאנס-אורטל	20:30-21:15 מוצ"ש 19/10 TRX כוח וחיזוק (גברים ונשים)- עדי	20:30-21:15 מוצ"ש 26/10 קיקבוקס כוח וחיזוק (גברים ונשים)-שירן	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)
21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	21:15-22:15 TRX CORE (גברים ונשים) רותם (אולם C)	20:30-21:15 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)-רותם (אולם C)	21:05-22:00 שריפת שומנים אימון HIIT - שיר (אולם B)	20:30-21:15 מוצ"ש 05/10 זומבה-לורה	20:15-21:15 יוגה (גברים ונשים)-דפני (אולם D)	20:30-21:15 מוצ"ש 12/10 דאנס-אורטל	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	20:30-21:15 מוצ"ש 19/10 TRX כוח וחיזוק (גברים ונשים)- עדי	20:30-21:15 מוצ"ש 26/10 קיקבוקס כוח וחיזוק (גברים ונשים)-שירן	20:30-21:15 מוצ"ש 05/10 זומבה-לורה	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)
21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	21:15-22:15 TRX CORE (גברים ונשים) רותם (אולם C)	20:30-21:15 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)-רותם (אולם C)	21:05-22:00 שריפת שומנים אימון HIIT - שיר (אולם B)	20:30-21:15 מוצ"ש 05/10 זומבה-לורה	20:15-21:15 יוגה (גברים ונשים)-דפני (אולם D)	20:30-21:15 מוצ"ש 12/10 דאנס-אורטל	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	20:30-21:15 מוצ"ש 19/10 TRX כוח וחיזוק (גברים ונשים)- עדי	20:30-21:15 מוצ"ש 26/10 קיקבוקס כוח וחיזוק (גברים ונשים)-שירן	20:30-21:15 מוצ"ש 05/10 זומבה-לורה	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)
21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	21:15-22:15 TRX CORE (גברים ונשים) רותם (אולם C)	20:30-21:15 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)-רותם (אולם C)	21:05-22:00 שריפת שומנים אימון HIIT - שיר (אולם B)	20:30-21:15 מוצ"ש 05/10 זומבה-לורה	20:15-21:15 יוגה (גברים ונשים)-דפני (אולם D)	20:30-21:15 מוצ"ש 12/10 דאנס-אורטל	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)	20:30-21:15 מוצ"ש 19/10 TRX כוח וחיזוק (גברים ונשים)- עדי	20:30-21:15 מוצ"ש 26/10 קיקבוקס כוח וחיזוק (גברים ונשים)-שירן	20:30-21:15 מוצ"ש 05/10 זומבה-לורה	21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם B)