

חודש מרץ-יש להירשם 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 (אולם C) רתם		07:45-08:30 TRX כוח וחיזוק (גברים ונשים) - גל (אולם C)		07:30-08:15 שיר CORE&MORE (אולם C)		06:45-07:30 TRX עיצוב הגוף - רותם (אולם C)		07:45-08:30 אימון פונקציונלי -גל (אולם C)	
07:45-08:30 חטיוב 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 אירובי דאנס שריפת שומנים - שיר (אולם C)		07:45-08:30 פילאטיס מזרן (אולם C) רתם		9:00-10:00 יוגה Flow (גברים ונשים)- נחמה (אולם D)	
08:30-09:30 פילאטיס מזרן (אולם C) רתם *בייביסטר		10:30-11:30 אימון בייבי כושר -רותם (אולם C)		10:30-11:30 אימון בייבי כושר -רותם (אולם C)		08:30-09:30 עיצוב הגוף דינמי-רותם *בייביסטר (אולם C)		08:30-09:30 גל (אולם C) TRX כוח וחיזוק(גברים ונשים) -		14:00-15:00 עיצוב וחטיוב הגוף-עדי(אולם C)	
שיעורי ערב											
16:30-17:15 פילאטיס מזרן (אולם X) רמית		19:30-20:25 יוגילאטיס- נחמה (אולם D)		18:20-19:05 פילאטיס מזרן רמית (אולם C)		16:00-16:45 עיצוב הגוף - עדי (אולם B)		19:15-20:00 עיצוב הגוף -גלי (אולם B)		שבתות בוקר	
19:45-20:45 אימון Outdoor (גברים ונשים) נק' המפגש כניסה לצורך		20:00-20:45 אירובי דאנס ועיצוב הגוף-לימור (אולם B)		19:15-20:00 TRX כוח וחיזוק-רותם (אולם C)		20:00-20:45 קיקבוקס כוח וחיזוק (גברים ונשים)-גלי (אולם B)		20:00-20:45 קיקבוקס כוח וחיזוק (גברים ונשים)-גלי (אולם B)		שבתות ערב	
20:30-21:15 עיצוב וחטיוב הגוף-רומי (אולם B)		20:45-21:45 אימון HIIT כוח וחיזוק (גברים ונשים) -לימור (אולם B)		20:15-21:00 דאנס אורטל(אולם B)		20:45-21:30 זומבה (אולם B) לורה		08:30-09:30 בוקר 07/03 עיצוב הגוף- כרמל		07/03 מוצ"ש 20:00-20:45 זומבה- לורה	
21:15-22:15 TRX כוח וחיזוק (גברים ונשים)- רומי (אולם C)		20:30-21:30 זומבה (אולם D) לורה		20:15-21:15 יוגה (גברים ונשים) -דפני (אולם X)		21:05-22:00 שריפת שומנים אימון HIIT (גברים ונשים) - שיר (אולם B)		08:30-09:30 בוקר 14/03 פילאטיס מזרן- כרמל		14/03 מוצ"ש 20:00-20:45 דאנס- אורטל	
21:15-22:00 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) ספיר (אולם B)		20:15-21:00 אימון פונקציונלי (גברים ונשים) -רותם (אולם C)		20:15-21:00 אימון פונקציונלי (אולם C)		21:00-22:00 TRX CORE (אולם C) רותם		08:30-09:30 בוקר 21/03 אימון היט- רותם		21/03 מוצ"ש 20:00-21:00 קיקבוקס כוח וחיזוק (גברים ונשים)- גלי	
								08:30-09:30 בוקר 28/03 עיצוב הגוף דינמי- רותם		28/03 מוצ"ש 20:00-21:00 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)- עדי	
											