



# מערכת שעות שבועית 21/3-27/3

א'		ב'		ג'		ד'		ה'		ו'	
<b>שיעורי בוקר</b>											
06:45-07:30 TRX עיצוב הגוף -רותם(אולם R)	07:25-08:10 פילאטיס מזרן -רותם (אולם R)	06:45-07:30 חיסוב ועיצוב הגוף -לורה (אולם R)	07:30-08:15 CORE&MORE -שיר (אולם R)	06:45-07:30 TRX כוח וחיזוק -לימור (אולם R)	07:45-08:30 TRX כוח וחיזוק -לימור (אולם R)	08:15-09:00 TRX כוח וחיזוק -רותם (אולם R)	07:40-08:25 חיסוב ועיצוב הגוף -רותם (אולם R)	08:30-09:30 פילאטיס מזרן ירין(אולם R)	08:30-09:20 עיצוב גוף דינמי-רותם (אולם R)	09:15-10:00 אימון פונקציונלי-רותם (אולם R)	08:35-09:30 אימון פונקציונלי-לימור (אולם R)
07:15-08:00 פילאטיס ומתיחות ירין (אולם R)	08:15-09:00 אימון כוח פונקציונלי (גברים ונשים) -רותם (מגרש)	07:40-08:25 פילאטיס מזרן רותם (אולם R)	08:20-09:10 אירובי דאנס שריפת שומנים - שיר (אולם R)	08:30-09:20 עיצוב גוף דינמי-רותם (אולם R)	09:15-10:00 אימון פונקציונלי-רותם (אולם R)	09:15-10:00 מסלול כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	08:30-09:30 פילאטיס מזרן ירין(אולם R)	09:30-10:15 עיצוב וחיסוב הגוף-רותם (אולם R)	10:05-10:50 מסלול כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	09:10-10:00 מסלול כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)
08:30-09:20 מסלול כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	09:15-10:00 מסלול כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	08:35-09:25 מסלול כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)	10:45-11:30 אימון כושר אישי-SURF רותם (אולם R)
<b>שיעורי ערב</b>											
שבת ערב		שבת בוקר		17:00-17:45 חוג כושר לילדים (יסודי) לי רגב(מגרש)	17:10-17:55 פילאטיס מזרן ירין (אולם R)	18:00-18:45 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) ירין (אולם R)	17:45-18:30 פילאטיס ומתיחות טלי(אולם R)	18:50-19:50 עיצוב הגוף דינמי-דנה (אולם R)	17:00-17:45 עיצוב הגוף -מחזורי מירה(אולם R)	18:00-18:45 פילאטיס CORE (גברים ונשים) ירין (אולם R)	18:35-19:20 עיצוב הגוף דינמי-טלי (אולם R)
				20:00-20:45 מסלול כושר אישי-SURF דנה(גלריה)	17:55-18:40 יוגה (אולם R)	18:50-19:35 עיצוב וחיסוב הגוף ללא קפיצות-דנה(אולם R)	19:25-20:10 עיצוב וחיסוב הגוף -רותם (מגרש)				
 <b>רותם ספורט</b> <small>סטודיו לחיסוב הגוף ואימונים אישיים</small>		 <small>רותם ספורט</small>		18:40-19:25 עיצוב וחיסוב הגוף ללא קפיצות-דנה(אולם R)	19:35-20:20 מסלול כושר אישי-SURF רותם (גלריה)	20:00-20:45 מסלול כושר אישי-SURF דנה(גלריה)	20:15-21:00 מסלול כושר אישי-SURF שקד (גלריה)	20:45-21:30 אימון TRX כוח וחיזוק דינמי (גברים ונשים) -לורה (אולם R)	19:25-20:10 עיצוב וחיסוב הגוף - רותם(מגרש)	19:45-20:30 מסלול כושר אישי-SURF דנה (גלריה)	20:20-21:05 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם (אולם R)
				19:30-20:15 מסלול כושר אישי-SURF דנה (גלריה)	20:25-21:10 זומבה לורה(אולם R)	20:45-21:30 עיצוב וחיסוב הגוף דינמי (גברים ונשים) -לורה (אולם R)	20:45-21:45 אימון HIIT כוח וחיזוק (גברים ונשים) -דנה (מגרש)	20:15-21:00 אימון Strong - שריפת שומנים (גברים ונשים) - רותם (אולם R)	21:10-22:00 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)- רותם (אולם R)		
				20:15-21:00 אימון Strong - שריפת שומנים (גברים ונשים) - רותם (אולם R)	21:15-22:00 TRX Power Pilates ( גברים ונשים) רותם (אולם R)	20:45-21:30 עיצוב וחיסוב הגוף דינמי (גברים ונשים) -לורה (אולם R)	20:45-21:45 אימון HIIT כוח וחיזוק (גברים ונשים) -דנה (מגרש)	20:45-21:30 עיצוב וחיסוב הגוף דינמי (גברים ונשים) -לורה (אולם R)	20:45-21:45 אימון HIIT כוח וחיזוק (גברים ונשים) -דנה (מגרש)		
				21:05-22:00 אימון TRX כוח וחיזוק דינמי (גברים ונשים) -דנה (אולם R)		20:45-21:30 עיצוב וחיסוב הגוף דינמי (גברים ונשים) -לורה (אולם R)	20:45-21:45 אימון HIIT כוח וחיזוק (גברים ונשים) -דנה (מגרש)	20:45-21:30 עיצוב וחיסוב הגוף דינמי (גברים ונשים) -לורה (אולם R)	20:45-21:45 אימון HIIT כוח וחיזוק (גברים ונשים) -דנה (מגרש)		