

שיעורי סטודיו // בוקר אוגוסט 2025 Studio Classes // Morning August 2025

שני // Monday			שלישי // Tuesday			רביעי // Wednesday			חמישי // Thursday			שישי // Friday			שבת // Saturday		
סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	
התעמלות בונה עצם Bone building לריסה 07:00-07:45	פיטזון Fitzone מאי חזן 07:15-08:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 07:00-08:15	מתיחות Stre tching סרגיי 07:00-07:45	ספינינג Spinning רויטל אלון 07:00-08:00	יוגה Yoga אור אדוד 07:30-08:45 נעים בצל	ויניוגה Vinyoga ליאורה 07:00-08:00	ספינינג Spinning שי עובדיה 07:00-08:00	יוגה יציבה Yoga פניה 07:00-08:15	פילאטיס Pilates סרגיי 07:00-07:45	כדורעף מתקדמים Volleyball Adv. הדר דלוייה 07:00-08:15	סטודיו קטן	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 07:10-07:55	ספינינג Spinning שי עובדיה 07:00-08:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 07:00-08:00	יוגה Yoga דפנה 09:00-10:00	ספינינג Spinning שי 08:40-09:40	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט/תמי לוטן 09:00-09:45
עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה 07:50-08:35	ספינינג Spinning שי עובדיה 07:00-08:00	פילאטיס Pilates דפנה דודוביץ' 08:15-09:00	פיטבולאטיס Pilates fitball סרגיי 07:50-08:35	פיטזון Fitzone מאי חזן 07:30-08:15	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט 09:15-10:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:00-09:15	פיטזון Fitzone הדר דלוייה 07:15-08:00	עיצוב Body shape אשר כהן 08:15-09:00	יוגה איינגר Yoga leyngar ענבל גוטליב 08:00-09:15	פיטזון Fitzone מאי חזן 07:15-08:00	סטודיו קטן	עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 08:00-08:45	מסקות בחוף גורדון יניב חן ברוטסון 08:00-09:00 נעים בצל	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:05-08:50	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates ענבר/הדר דלוייה 10:05-10:50	ספינינג Spinning שי 09:40-10:40	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט/תמי לוטן 09:50-10:35
כוח וחוזק strength and power טל שריג 08:40-09:25	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:15-09:15	פלדנקרייז Feldenkrais שרון ולבסקי 09:05-09:50	התעמלות בונה עצם Bone building סרגיי סזנוב 08:40-09:25		תנועה בריאותית Shape יניב שייח 10:15-11:00	זומבה Zumba אשר 09:20-10:05	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:00-09:00	פילאטיס Pilates ענבר חגואל 08:15-09:00 נעים בצל	ניה NIA שרונה גיא 09:20-10:05	כדורעף מתחילים Volleyball Beg. הדר דלוייה 08:15-09:15	סטודיו קטן	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:45-09:45	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 08:15-09:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:55-09:40	עיצוב גני/הדר דלוייה Body shape 10:55-11:40	פיטזון Fitzone סבב מאיר/רותם 09:30-10:15	פילאטיס מתיחות Core&stretch ענבר/מריה 10:55-11:40
פילאטיס מתקדמים Pilates Adv. טל שריג 09:30-10:15	פלדנקרייז Feldenkrais שרון ולבסקי 09:55-10:40	עיצוב דינמי Dynamic shape גני 09:30-10:15	פילאטיס Pilates לידה P.P. Pilates ענבר לוין 11:10-11:55	לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 11:10-11:55	פלדנקרייז Feldenkrais דורית לנדס 10:15-11:00	פלדנקרייז Feldenkrais דורית לנדס 10:15-11:00	Power Pilates 09:15-10:00	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00 נעים בצל	טאי צ'י Tai chi רן גולני 08:30-09:15	פילאטיס Pilates דפנה טובי 09:25-10:10	סטודיו קטן	פילאטיס Pilates אביזרים Props Pilates עדי נועם 09:50-10:35	פיטזון Fitzone נואל מיצר 08:30-09:15	קיקבוקס Kickbox עית הדר 09:45-10:30	עיצוב מתיחות Stretch& shape לריסה 11:50-12:35	זומבה Zumba מריה פעם בשבועיים 11:45-12:30	
מחשבת הגוף Body cognition אלון 10:20-11:05	התעמלות בונה עצם Bone building דנה סוקולר 10:45-11:30	פילאטיס Pilates ליך 10:20-11:05	פילאטיס Pilates לידה P.P. Pilates ענבר לוין 12:00-12:55	עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה בגוב 11:15-12:00	מתיחות Stretching אשר כהן 10:15-11:00	יוגה יציבה Yoga פניה 11:05-12:20	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 09:00-10:00	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25	כוח פונקציונלי לגיל השלישי func. strength קסניה 10:15-11:00	פילאטיס Pilates עדי נועם 10:40-11:25	סטודיו קטן	קיקבוקס שקים Kickbox עית הדר 13:05-13:50	קיקבוקס שקים Kickbox עית הדר 13:05-13:50	יוגה Yoga רומן/ ליר 14:00-15:00	יוגה Yoga רומן/ ליר 15:15-16:15		
יוגה יציבה Yoga פניה 11:10-12:25		מדרגה לכל הרמות Cardio step טל שריג 11:10-11:55			יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45	ויניוגה Vinyoga ליאורה 13:30-14:45	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אבי טווינה 11:15-12:30	Core נועם הררי 11:30-12:15	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	טינס שולחן PING PONG יעקב 11:30-12:15	סטודיו קטן	מתיחות Stretching עדי נועם 11:30-12:15	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה Yoga רומן/ ליר 15:15-16:15		
יוגה כוח Power yoga דפנה טובי 12:30-13:45		מתיחות Core&stretch לריסה 12:15-13:00	יוגה Yoga אור אדוד 13:30-14:45									אימון מחזורי Cyclic training עית הדר 13:15-14:00					
												יוגה אשטנגה yoga הילה ורדי 14:15-15:30					

ברחבה שבין הדקלים

נעים בצל

יום שלישי
אור
07:30-08:30

יום רביעי
פילאטיס
ליז קניאז
08:15-09:00

יום חמישי
טאי צ'י
רן גולני
08:30-09:15

יום שישי
מסקות
יניב חן
08:00-09:00

אפליקציית הוריה





נעים בצל

ברחבה שבין הדקלים

יום שלישי יוגה אור 07:30-08:30	יום רביעי פילאטיס ליז קניאז 08:15-09:00	יום חמישי טאי צ'י רן גולני 08:30-09:15	יום שישי מסקות יניב חן 08:00-09:00
---	--	---	---

שיעורי סטודיו // ערב אוגוסט 2025 Studio Classes // Evening August 2025

רמזון // Sunday			שני // Monday			שלישי // Tuesday			רביעי // Wednesday			חמישי // Thursday		
סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן	סטודיו גדול	ספינינג/פיטזון	סטודיו קטן
יוגה אשטנגה Yoga ashtanga דפני 14:00-15:15			עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 16:00-16:45			יוגה איינגר ממשיכים Iyengar ענבל גוטליב 15:40-16:55			עיצוב לאטס Pilates&shape לריסה 16:50-17:35	ספינינג Spinning שי 18:00-19:00	יוגה וינאסה Vinyasa yoga אובי לפשיץ 17:00-18:00	Bodypump טכניקה שרון אבן 16:45-17:15 LES MILLS BODYPUMP		
איינגר מתחילים Iyengar ענבל גוטליב 15:40-16:55		פלדנקרייז Feldenkrais גל רוטו 16:15-17:00	יוגה Yoga עמירם עייני 16:45-18:00		מתיחות Stretching לריסה 17:00-17:45	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:00-17:45			פילאטס ושות' Pilates בועז 17:45-18:30	ספינינג Spinning שי 19:00-20:00		LesMills Bodypump שרון אבן 17:15-18:10 LES MILLS BODYPUMP		פילאטס Pilates אחינועם פישר 17:20-18:05
פילאטס Pilates ענבר חנואל 17:05-17:50	LesMills RPM איתי לוי 18:30-19:15 LES MILLS RPM	צי' קונג Qi Gong בת שבע 17:05-17:50	עיצוב דינמי Dynamic body sculpt מריה 18:00-18:45		יוגה תרפיה Yoga שרון סולמי 18:00-19:00	LesMills Bodypump שרון אבן 17:50-18:35 LES MILLS BODYPUMP	LesMills RPM איתי לוי 18:30-19:15 LES MILLS RPM	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:50-18:35	פילאטס ושות' Pilates בועז 18:30-19:15	פיטזון Fitzone נואל 19:15-20:00	TRX איילת סול 18:15-19:00	עיצוב דינמי Dynamic body sculpt גני 18:15-19:00	פיטזון Fitzone רועי אזולאי 18:30-19:15	פופ דאנס Pop Dance אחינועם פישר 18:05-18:55
עיצוב דינמי Dynamic sculpt גני 18:15-19:00	פיטזון Fitzone נואל מיצר 18:30-19:15	יוגה מתקדמים Yoga Adv. אור אדוד 18:00-19:00	זומבה Zumba מריה 18:45-19:30	ספינינג Spinning גיא מלכין 19:50-20:50		יוגה כוח Power Yoga סימון רומן 18:45-20:00	כדורעף מתחילים Volleyball Beg. מאי גולדשטיין 18:15-19:15	מובילי ומתיחות Mobility שרון אבן 18:40-19:25	פילאטס ושות' Adv. Pilates בועז 19:15-20:00		כוח וחזק strength and power טל שריג 19:15-20:00	יוגה וינאסה מתקדמים Vinyasa yoga adv. עמירם עייני 19:05-20:20	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 18:30-19:30	פילאטס Pilates איילת סול 19:00-19:45
יוגה וינאסה מתקדמים Vinyasa yoga Adv. אור אדוד 19:05-20:05	פיטזון Fitzone נואל מיצר 19:20-20:05	עיצוב דינמי Dynamic sculpt גני 19:05-19:50	פילאטס ושות' Pilates בועז 19:30-20:15		TRX & abs איילת סול 19:15-20:00		פיטזון Fitzone רון לוינזון 18:30-19:15	פילאטס אביזרים Pilates props גדי יער 19:30-20:15					ספינינג Spinning קובי אפלבוים 19:30-20:30	
יוגה מתקדמים Vinyasa Adv. אור אדוד 20:10-21:10		פילאטס ושות' Adv. Pilates בועז 20:15-21:00	פיטזון Fitzone רועי אזולאי 20:00-20:45			שיעור ערסלים Aerial hammocks גדי יער 20:20-21:05	כדורעף מתקדמים Volleyball Adv. מאי גולדשטיין 19:15-20:30							
תאיבוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00						תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00	פיטזון Fitzone רון לוינזון 19:30-20:15							



שולחן הפינג פונג במתחם
הפיטזון פתוח להנאתכם

