

שיעורי סטודיו // בוקר ספטמבר 2025 Studio Classes // Morning September 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	סטודיו קטן
התעמלות בונה עצם Bone building לריסה 07:00-07:45	פיטזון מאי חזן Fitzone 07:15-08:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 07:00-08:15	מתיחות סרגיי Stre tching 07:00-07:45	ספינינג רויטל אלון Spinning 07:00-08:00	יוגה פנינה Yoga 07:30-08:45	ויניאגה ליאורה Vinyoga 07:00-08:00	ספינינג שי עובדיה Spinning 07:00-08:00	יוגה יציבה פנינה Yoga 07:00-08:15	פילאטיס סרגיי Pilates 07:00-07:45	כדורעף מתקדמים Volleyball Adv. הדר דלוייה 07:00-08:15	סטודיו קטן	פלדנקרייז גילה פלג Feldenkrais 07:10-07:55	ספינינג שי עובדיה Spinning 07:00-08:00	יוגה ויניאסה אור אדוד Vinyasa yoga 07:00-08:00	יוגה דפנה Yoga 09:00-10:00	ספינינג שי Spinning 08:40-09:40	פלדנקרייז גל רוט/תמי Feldenkrais 09:00-09:45
עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה 07:50-08:35	ספינינג שי עובדיה Spinning 07:00-08:00	פילאטיס דפנה דודוביץ' Pilates 08:15-09:00	פיטבולאטיס סרגיי Pilates fitball 07:50-08:35	פיטזון מאי חזן Fitzone 07:30-08:15	יוגה אור אדוד Yoga 07:30-08:45	יוגה ויניאסה אור אדוד Vinyasa yoga 08:00-09:15	פיטזון הדר דלוייה Fitzone 07:15-08:00	עיצוב אושר כהן Body shape 08:15-09:00	יוגה איינגר ענבל גוטליב Yoga leyngar 08:00-09:15	פיטזון מאי חזן Fitzone 07:15-08:00	עיצוב בתנועה תמר דודון Shape&dance 08:00-08:45	מסקות בחוף גורדון יניב חן ברונסון 07:45-08:45 נעים בצל	פלדנקרייז גילה פלג Feldenkrais 08:05-08:50	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates ענבר/הדר דלוייה 10:05-10:50	ספינינג שי Spinning 09:40-10:40	פלדנקרייז גל רוט/תמי Feldenkrais 09:50-10:35	
Strength Development טל שריג 08:40-09:25 LES MILLS Strength Development	ספינינג שי עובדיה Spinning 08:15-09:15	פלדנקרייז שרון ולבסקי Feldenkrais 09:05-09:50	התעמלות בונה עצם Bone building סרגיי סזנוב 08:40-09:25	פלדנקרייז גל רוט Feldenkrais 09:15-10:00	זומבה אושר Zumba 09:20-10:05	פילאטיס ענבר חגואל Pilates 08:15-09:00 נעים בצל	ספינינג שי עובדיה Spinning 08:00-09:00	פילאטיס ענבר חגואל Pilates 08:15-09:00 נעים בצל	ניה שרונה גיא NIA 09:20-10:05	כדורעף מתחילים Volleyball Beg. הדר דלוייה 08:15-09:15	עיצוב דינמי Shape גני לויטן 08:35-09:20	יוגה ויניאסה אור אדוד Vinyasa yoga 08:45-09:45	ספינינג קובי אפלכאום Spinning 08:15-09:15	פלדנקרייז גילה פלג Feldenkrais 08:55-09:40	עיצוב מתיחות גני/הדר דלוייה Body shape 10:55-11:40	פיטזון סבב מאי/רותם Fitzone 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 שרון ולבסקי Feldenkrais 09:55-10:40	עיצוב דינמי גני Dynamic shape 09:30-10:15	תנועה בריאותית Shape יניב שייה 10:15-11:00	פלדנקרייז דורית לנדס Feldenkrais 10:15-11:00	זומבה אושר Zumba 09:20-10:05	פילאטיס ענבר חגואל Pilates 08:15-09:00 נעים בצל	ספינינג שי עובדיה Spinning 08:00-09:00	פילאטיס ענבר חגואל Pilates 08:15-09:00 נעים בצל	מחשבת הגוף רן גולני Body cognition 08:30-09:15 נעים בצל	טאי צ'י רן גולני Tai chi 08:30-09:15 נעים בצל	פילאטיס דפנה טובי Pilates 09:25-10:10	פילאטיס אביזרים Pilates Props נועם 09:50-10:35	פיטזון נואל מיצר Fitzone 08:30-09:15	קיקבוקס קרדיו Kickbox עינת הדר 09:45-10:30	עיצוב מתיחות גני/הדר דלוייה Stretch& shape 11:50-12:35	זומבה מריה Zumba 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 ליר Pilates 10:20-11:05	פילאטיס לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 11:10-11:55	עיצובילאטיס לריסה בגוב Pilates&shape 11:15-12:00	מתיחות אושר כהן Stretching 10:15-11:00	יוגה יציבה פנינה Yoga 11:05-12:20	ספינינג קובי אפלכאום Spinning 09:00-10:00	כוח פונקציונלי לגיל השלישי func. strength קסניה 10:15-11:00	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25	יוגה ויניאסה אבי טווינה Vinyasa yoga 11:15-12:30	מתיחות עדי נועם Stretching 11:30-12:15	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	Core נועם הררי 11:30-12:15	יוגה רומן/ ליר Yoga 14:00-15:00	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50		
יוגה יציבה Yoga פנינה 11:10-12:25		מדרגה לכל הרמות Cardio step טל שריג 11:10-11:55	פילאטיס לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 12:00-12:55	יוגה דפנה טובי Yoga 11:30-12:45	יוגה דפנה טובי Yoga 11:30-12:45	ויניאגה ליאורה Vinyoga 13:30-14:45	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	מתיחות עדי נועם Stretching 11:30-12:15	Core נועם הררי 11:30-12:15	יוגה ויניאסה ליאורה Vinyasa yoga 13:30-14:45	יוגה ויניאסה אבי טווינה Vinyasa yoga 11:15-12:30	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	Core נועם הררי 11:30-12:15	יוגה רומן/ ליר Yoga 14:00-15:00	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50		
יוגה כוח Power yoga דפנה טובי 12:30-13:45		מתיחות לריסה Core&stretch 12:15-13:00	יוגה אור אדוד Yoga 13:30-14:45														

שנה טובה

אפליקציית הודיה:

ברחבה שבין הרקלים

נעים בצל

יום שלישי יוגה אור אדוד 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 07:45-08:45



שיעורי סטודיו // ערב ספטמבר 2025 Studio Classes // Evening September 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 Iyengar ליה לי 15:40-16:55			עיצובולאטיס Pilates&shape לריסה 16:50-17:35	ספינינג Spinning שי 18:00-19:00		Bodypump טכניקה שרון אבן 16:45-17:15 LES MILLS BODYPUMP		
איינגר מתחילים Iyengar ליאור הררי 15:40-16:55			יוגה Yoga עמרים עייני 16:45-18:00			פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:00-17:45			פילאטיס 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		פילאטיס Pilates אחינועם פישר 17:20-18:05
פילאטיס Pilates ענבר חנואל 17:20-18:05	LesMills RPM איתי לוי 18:45-19:30 LES MILLS RPM	צי' קונג Qi Gong בת שבע 17:05-17:50	עיצוב דינאמי Dynamic body sculpt מריה 18:00-18:45			LesMills Bodypump שרון אבן 17:50-18:35 LES MILLS BODYPUMP	כדורעף מתחילים Volleyball Beg. מאי גולדשטיין 18:15-19:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:50-18:35	פילאטיס ושות' Pilates בועז 18:30-19:15	פיטזון Fitzone נואל 19:15-20:00	TRX איילת סול 18:15-19:00	עיצוב דינאמי 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 דינאמי Dynamic sculpt גני 18:15-19:00	פיטזון Fitzone נואל מיצר 18:30-19:15	יוגה מתקדמים Yoga Adv. אור אדור 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	פיטזון Fitzone רון לוינזון 18:30-19:15	מוביליטי ומתיחות Mobility שרון אבן 18:40-19:25	פילאטיס ושות' מתקדמים Adv. Pilates בועז 19:15-20:00		כוח וחזקת strength and power טל שריג 19:15-20:00	יוגה ויניאסה מתקדמים Vinyasa yoga adv. עמרים עייני 19:05-20:20	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 18:30-19:30	פילאטיס Pilates איילת סול 19:00-19:45
יוגה ויניאסה מתקדמים Vinyasa yoga Adv. אור אדור 19:05-20:05	פיטזון Fitzone נואל מיצר 19:20-20:05	עיצוב דינאמי Dynamic sculpt גני 19:05-19:50	פילאטיס ושות' Pilates בועז 19:30-20:15		TRX & abs איילת סול 19:15-20:00		LesMills RPM איתי לוי 18:45-19:30 LES MILLS RPM						ספינינג Spinning קובי אפלבוים 19:30-20:30	
יוגה מתקדמים Vinyasa Adv. אור אדור 20:10-21:10		פילאטיס ומתיחות Pilates איילת סול 20:00-20:45	פילאטיס ושות' Adv. Pilates בועז 20:15-21:00	פיטזון Fitzone רועי אזולאי 20:00-20:45		שיעור ערסלים Aerial hammocks דליה דינאי 20:10-20:55	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							

יש ליבה - אבל לא מה שחשבתם

סדנה חווייתית עם בועז נחמיס
בואו לגלות את הסדר שמאחורי ליבת
הגוף וללמוד איך היא משפיעה על הכוח,
היציבה והגמישות שלכם

**יום שישי 05.09.25
12:30-14:00
בסטודיו הגדול**

LesMILLS
השקת תוכנית חדשה

1.9 08:40 עם טל שריג
2.9 17:50 עם שרון אבן
2.9 18:45 עם איתי לוי

LES MILLS 104
LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS 107
LES MILLS RPM

שולחן הפינג פונג במתחם הפיטזון פתוח להנאתכם

