

שיעורי סטודיו // בוקר אוקטובר 2025 Studio Classes // Morning October

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 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	ויניוגה 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 רוסו/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 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 Shape&dance תמר דורון 08:00-08:45	מסקות בחוף גורדון יניב חן ברונסון 07:45-08:45	פלדנקרייז גילה פלג Feldenkrais 08:05-08:50	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates ענבר/הדר דלוייה 10:05-10:50	ספינינג שי Spinning 09:45-10:45	פלדנקרייז גל רוסו/תמי Feldenkrais 09:50-10:35	
חדש 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 רוסו Feldenkrais 09:15-10:00		זומבה אושר Zumba 09:20-10:05	ספינינג שי עובדיה Spinning 08:00-09:00	עיצוב דינאמי Shape גיני לויטון 08:35-09:20	ניה שרונה גיא NIA 09:20-10:05	כדורעף מתחילים Volleyball Beg. הדר דלוייה 08:15-19:15	סטודיו קטן	יוגה ויניאסה אור אדוד Vinyasa yoga 08:45-09:45	ספינינג קובי אפלבאום Spinning 08:15-09:15	פלדנקרייז גילה פלג Feldenkrais 08:55-09:40	עיצוב גיני/הדר Body shape דלוייה 10:55-11:40	פיטזון סבב Fitzone מאי/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 שרון ולבסקי Feldenkrais 09:55-10:40	עיצוב דינאמי גיני Dynamic shape 09:30-10:15	תנועה בריאותית Shape יניב שייה 10:15-11:00	פלדנקרייז דורית לנדס Feldenkrais 10:15-11:00		Power Pilates 09:15-10:00	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	פילאטיס דפנה טובי Pilates 09:25-10:10	טאי צ'י רן גולני Tai chi 08:30-09:15	סטודיו קטן	פילאטיס אביזרים Pilates Props נואל מיצר 08:30-09:15	פיטזון נואל מיצר Fitzone 08:30-09:15	קיקבוקס קרדיו Kickbox עינת הדר 09:45-10:30	עיצוב מתיחות Stretch& shape לריסה 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 לוי 11:10-11:55	עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה בגוב 11:15-12:00		מתיחות אושר כהן Stretching 10:15-11:00	יוגה יציבה פנינה Yoga 11:05-12:20	ספינינג קובי אפלבאום Spinning 09:00-10:00	יוגה יציבה פנינה Yoga 11:05-12:20	כוח פונקציונלי לגיל השלישי func. strength קסניה 10:15-11:00	סטודיו קטן	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25	ספינינג טליק רוזנברג Spinning 09:30-10:30	פילאטיס עדי נועם Pilates 10:40-11:25	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50	סטודיו קטן	
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 לוי 12:00-12:55	יוגה דפנה טובי Yoga 11:30-12:45		יוגה דפנה טובי Yoga 11:30-12:45	ויניוגה ליאורה Vinyoga 13:30-14:45	יוגה ויניאסה אבי טווינה Vinyasa yoga 11:15-12:30	מתיחות נועם Stretching 11:30-12:15	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	סטודיו קטן	Core נועם הררי 11:30-12:15	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	יוגה ויניאסה אור אדוד Vinyasa yoga הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה רומן / ליר Yoga 14:00-15:00	סטודיו קטן	
יוגה כוח Power yoga דפנה טובי 12:30-13:45		מתיחות לריסה Core&stretch 12:15-13:00						אימון מחזורי Cyclic training עינת הדר 13:15-14:00	טינס שולחן PING PONG יעקב 10:20-11:05	אפליקציית הודיה: 			יוגה ויניאסה אור אדוד Vinyasa yoga הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה רומן / ליר Yoga 15:15-16:15	סטודיו קטן		
		יוגה Yoga אור אדוד 13:30-14:45					יוגה אשטנגה yoga הילה ורדי 14:15-15:30							סטודיו קטן			



אפליקציית הודייה:



שיעורי סטודיו // ערב אוקטובר 2025 Studio Classes // Evening October 2025

Thursdays // חמישי			Wednesdays // רביעי			Tuesdays // שלישי			Mondays // שני			Sundays // ראשון			
סטודיו קטן	ספינינג/ פיסטון	סטודיו גדול	סטודיו קטן	ספינינג/ פיסטון	סטודיו גדול	סטודיו קטן	ספינינג/ פיסטון	סטודיו גדול	סטודיו קטן	ספינינג/ פיסטון	סטודיו גדול	סטודיו קטן	ספינינג/ פיסטון	סטודיו גדול	
		Bodypump טכניקה שרון אבן 16:45-17:15 LES MILLS BODYPUMP		ספינינג Spinning שי 18:00-19:00	עיצוב לאטים Pilates&shape לריסה 16:50-17:35			יוגה איינגר lyengar ליה לי 15:40-16:55			עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 16:00-16:45			יוגה אשטנגה Yoga ashtanga דפני 14:00-15:15	
פילאטיס Pilates אחינועם פישר 17:20-18:05		LesMills Bodypump שרון אבן 17:15-18:10 LES MILLS BODYPUMP		ספינינג Spinning שי 19:00-20:00	פילאטיס ושות' Pilates בועז 17:45-18:30			פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:00-17:45	מתיחות Stretching לריסה 17:00-17:45		יוגה Yoga עמירם עייני 16:45-18:00	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוסו 16:15-17:00		איינגר מתחילים lyengar ליאור הררי 15:40-16:55	
פופ דאנס Pop Dance אחינועם פישר 18:05-18:55	פיסטון Fitzone רועי אזולאי 18:30-19:15	עיצוב דינמי Dynamic body sculpt ג'ני 18:15-19:00	TRX איילת סול 18:15-19:00	פיסטון Fitzone נואל 19:15-20:00	פילאטיס ושות' Pilates בועז 18:30-19:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:50-18:35	כדורעף מתחילים Volleyball Beg. מאי גולדשטיין 18:15-19:15	LesMills Bodypump שרון אבן 17:50-18:35 LES MILLS BODYPUMP	יוגה תרפיה Yoga שרון סולמי 18:00-19:00		עיצוב דינמי Dynamic body sculpt מריה 18:00-18:45	צ'י קונג Qi Gong בת שבע 17:05-17:50	LesMills RPM איתי לוי 18:45-19:30 LES MILLS RPM	פילאטיס Pilates ענבר חנואל 17:20-18:05	
פילאטיס Pilates איילת סול 19:00-19:45	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 18:30-19:30	יוגה ויניאסה מתקדמים Vinyasa yoga adv. עמירם עייני 19:05-20:20	כוח וחוזק strength and power טל שריג 19:15-20:00		פילאטיס ושות' מתקדמים Adv. Pilates בועז 19:15-20:00	מוביליטי ומתיחות Mobility שרון אבן 18:40-19:25	פיסטון Fitzone רון לוינון 18:30-19:15	יוגה כוח Power Yoga סימון רומן 18:45-20:00		ספינינג Spinning גיא מלכין 19:50-20:50	זומבה Zumba מריה 18:45-19:30	יוגה מתקדמים Yoga Adv. אור אדור 18:00-19:00	פיסטון Fitzone נואל מיצר 18:30-19:15	עיצוב דינמי Dynamic sculpt ג'ני 18:15-19:00	
	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 19:30-20:30						LesMills RPM איתי לוי 18:45-19:30 LES MILLS RPM		TRX & abs איילת סול 19:15-20:00		פילאטיס ושות' Pilates בועז 19:30-20:15	עיצוב דינמי Dynamic sculpt ג'ני 19:05-19:50	פיסטון Fitzone נואל מיצר 19:20-20:05	יוגה ויניאסה מתקדמים Vinyasa yoga Adv. אור אדור 19:05-20:05	
							כדורעף מתקדמים Volleyball Adv. מאי גולדשטיין 19:15-20:30	שיעור ערסלים Aerial hammocks דליה דינאי 20:10-20:55		פיסטון Fitzone רועי אזולאי 20:00-20:45	פילאטיס ושות' מתקדמים Adv. Pilates בועז 20:15-21:00	פילאטיס ומתיחות Pilates איילת סול 20:00-20:45		יוגה מתקדמים Vinyasa Adv. אור אדור 20:10-21:10	
							פיסטון Fitzone רון לוינון 19:30-20:15	תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00	שולחן הפינג פונג במתחם הפיסטון פתוח להנאתכם						תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00