

שיעורי סטודיו // בוקר דצמבר 2025 Studio Classes // Morning December 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 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 פנינה 07:30-08:45	ויניוגה Vinyoga ליאורה 07:00-08:00	ספינינג Spinning שי עובדיה 07:00-08:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 07:00-08:15	פילאטיס Pilates סרגיי 07:00-07:45	פיטזון Fitzone מאי חזן 07:15-08:00		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	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:00-09:15	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:00-09:15	פיטזון Fitzone הדר דלויה 07:15-08:00	עיצוב Body shape אוסר כהן 08:15-09:00	יוגה איינגר Yoga leyngar ענבל גוטליב 08:00-09:15	טאי צ'י Tai chi רן גולני 08:30-09:15	פילאטיס Pilates אביזרים 08:00-09:15	עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 08:00-08:45	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:05-08:50	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates ענבר/הדר דלויה 10:05-10:50	ספינינג Spinning שי 09:45-10:45	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט/תמי לוטן 09:50-10:35		
Strength Development טל שריג 08:40-09:25 LES MILLS Strength Development	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	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט 09:15-10:00	זומבה Zumba אוסר 09:20-10:05	פילאטיס Pilates אחינועם פישר 09:15-10:00	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:00-09:00	פילאטיס Pilates אחינועם פישר 09:15-10:00	ניה NIA שרונה גיא 09:20-10:05	ספינינג Spinning קובי אפלכאום 09:00-10:00	עיצוב דינאמי Shape גני לויטן 08:35-09:20	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:45-09:45	ספינינג Spinning קובי אפלכאום 08:15-09:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:55-09:40	עיצוב Body shape גני/הדר 10:55-11:40	פיטזון Fitzone סבב מאי/רותם 09:30-10:15	פילאטיס מתוחות 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 דינאמי Dynamic shape גני 09:30-10:15	תנועה בריאותית Shape יניב שייה 10:15-11:00	פלדנקרייז Feldenkrais דורית לנדס 10:15-11:00	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	פילאטיס Pilates דפנה טובי 09:25-10:10	פילאטיס Pilates אביזרים 09:25-10:10	מתיחות Stretching אוסר כהן 10:15-11:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 11:05-12:20	יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45		כוח פונקציונלי לגיל השלישי func. strength קסניה 10:15-11:00	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25	ספינינג Spinning טליק רוזנברג 09:30-10:30	פילאטיס Pilates עדי נועם 10:40-11:25	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50	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 ליר 10:20-11:05	פילאטיס Pilates לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 11:10-11:55	עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה בגוב 11:15-12:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 11:05-12:20	יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45		מתיחות Stretching עדי נועם 11:30-12:15	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 13:30-14:45			יוגה ויניאסה Vinyasa yoga הילה ורדי 13:00-14:00	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	טינס שולחן PING PONG הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה Yoga רומן/ ליר 14:00-15:00	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50	זומבה Zumba מריה פעם בשבועיים 11:45-12:30	
יוגה יציבה Yoga פנינה 11:10-12:25	מדרגה לכל הרמות Cardio step טל שריג 11:10-11:55	פילאטיס Pilates ליר 10:20-11:05	פילאטיס Pilates לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 12:00-12:55	עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה בגוב 11:15-12:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 11:05-12:20	יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45		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	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	טינס שולחן PING PONG הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה Yoga רומן/ ליר 15:15-16:15	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50	זומבה Zumba מריה פעם בשבועיים 11:45-12:30	
יוגה כוח Power yoga דפנה טובי 12:30-13:45	מתיחות Core&stretch לריסה 12:15-13:00	פילאטיס Pilates ליר 10:20-11:05	פילאטיס Pilates לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 12:00-12:55	עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה בגוב 11:15-12:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 11:05-12:20	יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45		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	טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	טינס שולחן PING PONG הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה Yoga רומן/ ליר 15:15-16:15	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50	זומבה Zumba מריה פעם בשבועיים 11:45-12:30	
	יוגה Yoga אור אדוד 13:30-14:45																	

שיעורי סטודיו // ערב דצמבר 2025 Studio Classes // Evening December 2025

Thursday // חמישי			Wednesday // רביעי			Tuesday // שלישי			Monday // שני			Sunday // ראשון		
סטודיו קטן	ספינינג/פיטזון	סטודיו גדול	סטודיו קטן	ספינינג/פיטזון	סטודיו גדול	סטודיו קטן	ספינינג/פיטזון	סטודיו גדול	סטודיו קטן	ספינינג/פיטזון	סטודיו גדול	סטודיו קטן	ספינינג/פיטזון	סטודיו גדול
		Bodypump טכניקה שרון אבן 16:45-17:15 LES MILLS BODYPUMP	עיצוב לאטס Pilates&shape לריסה 16:50-17:35		Strength Development טל שריג 17:00-17:45 LES MILLS Strength Development חדש!			יוגה איינגר Iyengar ליה לי 15:15-16:55			עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 16:00-16:45			יוגה אשטנגה Yoga ashtanga דפני 14:00-15:15
פילאטיס Pilates ענבר חגואל 17:20-18:05		LesMills Bodypump שרון אבן 17:15-18:10 LES MILLS BODYPUMP		ספינינג Spinning שי 18:00-19:00	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 Iyengar ליאור הררי 15:40-16:55
	פיטזון Fitzone רועי אזולאי 18:30-19:15	עיצוב דינאמי Dynamic body sculpt גני 18:15-19:00	TRX איילת סול 18:15-19:00	ספינינג Spinning שי 19:00-20:00	פילאטיס ושות' Pilates בועז 18:30-19:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:50-18:35		LesMills Bodypump שרון אבן 17:50-18:35 LES MILLS BODYPUMP	יוגה תרפיה Yoga שרון סולמי 18:00-19:00		עיצוב דינאמי Dynamic body sculpt מריה 18:00-18:45	צי' קונג Qi Gong בת שבע 17:05-17:50	LesMills RPM איתי לוי 18:45-19:30 LES MILLS RPM	פילאטיס Pilates ענבר חגואל 17:20-18:05
פילאטיס Pilates איילת סול 19:00-19:45	ספינינג Spinning קובי אפלכאום 18:30-19:30	יוגה ויניאסה מתקדמים Vinyasa yoga adv. עמירם עייני 19:05-20:20		פיטזון Fitzone נואל 19:15-20:00	פילאטיס ושות' מתקדמים Adv. Pilates בועז 19:15-20:00	מוביליטי ומתיחות Mobility שרון אבן 18:40-19:25	פיטזון Fitzone רון לוינזון 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 אדוד 18:00-19:00	פיטזון Fitzone נואל מיצר 18:30-19:15	עיצוב דינאמי Dynamic sculpt גני 18:15-19:00
	ספינינג Spinning קובי אפלכאום 19:30-20:30						LesMills RPM איתי לוי 18:45-19:30 LES MILLS RPM		TRX & abs איילת סול 19:15-20:00	פיטזון Fitzone רועי אזולאי 20:00-20:45	פילאטיס ושות' Pilates בועז 19:30-20:15	עיצוב דינאמי Dynamic sculpt גני 19:05-19:50	פיטזון Fitzone נואל מיצר 19:20-20:05	יוגה ויניאסה מתקדמים Vinyasa yoga Adv. אור אדוד 19:05-20:05
		 LES MILLS השקת תוכנית חדשה! יום שני 08:40 עם טל שריג יום שלישי 17:50 עם שרון אבן יום שלישי 18:45 עם איתי לוי				TRX הדר דלויה 19:30-20:15	פיטזון Fitzone רון לוינזון 19:30-20:15	שיעור ערסלים Aerial hammocks דליה דינאי 20:10-20:55			פילאטיס ושות' מתקדמים Adv. Pilates בועז 20:15-21:00			יוגה מתקדמים Vinyasa Adv. אור אדוד 20:10-21:10
								תאי בוקס ThaiBox עדי רותם 21:15-22:00						תאי בוקס ThaiBox עדי רותם 21:15-22:00

שולחן הפינג פונג במתחם הפיטזון פתוח להנאתכם

