

שיעורי סטודיו // בוקר פברואר 2026 Studio Classes // Morning February 2026

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 07:00-07:45	ספינינג רויטל אלון 07:00-08:00	יוגה פנינה 07:30-08:45	ויניוגה ליאורה 07:00-08:00	ספינינג שי עובדיה 07:00-08:00	יוגה יציבה פנינה 07:00-08:15	פילאטיס סרגיי 07:00-07:45	פיטזון מאי חזן 07:15-08:00	פלדנקרייז גילה פלג 07:10-07:55	ספינינג שי עובדיה 07:00-08:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 07:00-08:00	יוגה דפנה 09:00-10:00	ספינינג שי 08:40-09:40	פלדנקרייז גל רוט/תמי 09:00-09:45	
עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה 07:50-08:35	ספינינג שי עובדיה 07:00-08:00	פילאטיס דפנה דודוביץ' 08:15-09:00	פיטזון מאי חזן 07:30-08:15	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:00-09:15	ספינינג שי עובדיה 08:00-09:00	עיצוב Body shape אושר כהן 08:15-09:00	יוגה איינגר Yoga leyngar ענבל גוטליב 08:00-09:15	טאי צ'י רן גולני 08:30-09:15	פילאטיס אביזרים Pilates props שרון סולמי 07:45-08:30	ספינינג קובי אפלבאום 08:15-09:15	עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 08:00-08:45	ספינינג קובי אפלבאום 08:15-09:15	פלדנקרייז גילה פלג 08:05-08:50	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates ענבר/הדר דליה 10:05-10:50	ספינינג שי 09:45-10:45	פלדנקרייז גל רוט/תמי 09:50-10:35	
Strength Development טל שריג 08:40-09:25 LESMILLS Strength Development	ספינינג 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 09:25-10:10	זומבה Zumba אושר 09:20-10:05	פילאטיס אחינועם פישור 09:15-10:00	ניה NIA שרונה גיא 09:20-10:05	ספינינג קובי אפלבאום 09:00-10:00	עיצוב דינאמי Shape גני לויטן 08:35-09:20	ספינינג קובי אפלבאום 09:00-10:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:45-09:45	פיטזון נואל מיצר 08:30-09:15	פלדנקרייז גילה פלג 08:55-09:40	עיצוב Body shape גני/הדר דליה 10:55-11:40	פיטזון סבב מאירותם 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 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	מתיחות Stretching אושר כהן 10:20-11:05	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	פילאטיס אביזרים Props Pilates עדי נועם 09:50-10:35	ספינינג טליק רוזנברג 09:30-10:30	קיקבוקס קרדיו Kickbox עינת הדר 09:45-10:30	עיצוב מתיחות Stretch&shape לריסה 11:50-12:35	מריה פעם בשבועיים 11:45-12:30	פילאטיס מתיחות Core&stretch סבב מאירותם 09:30-10:15	ספינינג שי 09:45-10:45	פלדנקרייז גל רוט/תמי 09:50-10:35	פילאטיס מתיחות Core&stretch ענבר/מריה 10:55-11:40	
מחשבת הגוף Body cognition אלון 10:20-11:05	התעמלות בונה עצם Bone building דנה סוקולר 10:45-11:30	פילאטיס ליר 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	יוגה דפנה טובי 11:30-12:45	יוגה יציבה פנינה 11:05-12:20	יוגה יציבה פנינה 11:05-12:20	כוח פונקציונלי לגיל השלישי func. strength קסניה 10:15-11:00	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25	שנים שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	פילאטיס עדי נועם 10:40-11:25	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה רומן/ ליר 14:00-15:00	יוגה רומן/ ליר 15:15-16:15	פלדנקרייז גל רוט/תמי 09:50-10:35	
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					ויניוגה Vinyoga ליאורה 13:30-14:45	שיעור עמידות ידיים Handstand Class ליאור רפאלי 11:15-12:15		מתיחות Stretching עדי נועם 11:30-12:15		שנים שולחן PING PONG יעקב 10:20-11:05	נועם הררי Core 11:30-12:15			
יוגה כוח Power yoga דפנה טובי 12:30-13:45		מתיחות Core&stretch לריסה 12:15-13:00									יוגה ויניאסה Vinyasa yoga הילה ורדי 13:00-14:00						
		יוגה Yoga אור אדוד 13:30-14:45									יוגה אשטנגה yoga הילה ורדי 14:15-15:30						



שיעורי סטודיו // ערב פברואר 2026 Studio Classes // Evening February 2026

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
			עיצוב לאטס Pilates&shape לריסה 16:50-17:35		Strength Development טל שריג 16:55-17:40 LES MILLS Strength Development חדש!						עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 16:00-16:45			Power Yoga קרן אור קיצים 14:00-15:15
פילאטיס Pilates ענבר חגואל 17:20-18:05		LesMills Bodypump נועם הררי 17:15-18:10 LES MILLS BODYPUMP		ספינינג שי 18:00-19:00	פילאטיס ושות' Pilates בועז 17:45-18:30			פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 16:55-17:40	מתיחות Stretching לריסה 17:00-17:45		יוגה Yoga עמירם עייני 16:45-18:00	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוטו 16:15-17:00		איינגר מתחילים Iyengar ליאור הררי 15:40-16:55
	פיטזון Fitzone רועי אזולאי 18:30-19:15	עיצוב דינמי Dynamic body sculpt גני 18:15-19:00	עיצוב-כוח Power Shape איילת סול 18:15-19:00	ספינינג שי 19:00-20:00	פילאטיס ושות' Pilates בועז 18:30-19:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:50-18:35		LesMills Bodypump דן דויטש 17:45-18:40 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 חגואל 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		פיטזון Fitzone נואל 19:15-20:00	פילאטיס ושות' מתקדמים Adv. Pilates בועז 19:15-20:00	מוביליטי ומתיחות Mobility תמרה דקל 18:45-19:30	פיטזון 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 אדוד 18:00-19:00	פיטזון Fitzone נואל מיצר 18:30-19:15	עיצוב דינמי Dynamic sculpt גני 18:15-19:00
	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 19:30-20:30		מרוץ ולנטיין מישהו לרוץ איתו. 13.2.26 08:15 מס' המקומות מוגבל, רוצו להירשם! הרשמה חינם דרך האפליקציה 						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 דינמי 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
								תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00			פילאטיס ושות' מתקדמים Adv. Pilates בועז 20:15-21:00	פילאטיס ומתיחות Pilates איילת סול 20:00-20:45		יוגה מתקדמים Vinyasa Adv. אור אדוד 20:10-21:10
														תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00

שולחן הפינג פונג במתחם הפיטזון פתוח להנאתכם

