

שיעורי סטודיו // בוקר מאי 2026 Studio Classes // Morning May 2026

שבת // Saturday			שישי // Friday			חמישי // Thursday			רביעי // Wednesday			שלישי // Tuesday			שני // Monday			
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	סטודיו קטן	ספינינג/פיטזון	סטודיו גדול	
פלדנקרייז Feldenkrais גל רוסו/תמי לוטן 09:00-09:45	ספינינג Spinning שי 08:40-09:40	יוגה Yoga דפנה 09:00-10:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 07:00-08:00	ספינינג Spinning שי עובדיה 07:00-08:00	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 07:10-07:55		כדורעף מתקדמים Beach volleyball הדר דלוייה 07:00-08:15	פילאטיס Pilates סרגיי 07:00-07:45	יוגה יציבה Yoga פנינה 07:00-08:15	ספינינג Spinning שי עובדיה 07:00-08:00	ויניוגה Vinyoga ליאורה 07:00-08:00	יוגה Yoga פנינה 07:30-08:45	ספינינג Spinning רויטל אלון 07:00-08:00	מתחיות Stretching סרגיי 07:00-07:45	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 07:00-08:15	פיטזון Fitzone מאי חזן 07:15-08:00	התעמלות בונה עצם Bone building לריסה 07:00-07:45	
פלדנקרייז Feldenkrais גל רוסו/תמי לוטן 09:50-10:35	ספינינג Spinning שי 09:45-10:45	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates ענבר/הדר דלוייה 10:05-10:50	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:05-08:50	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 08:15-09:15	עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דודון 08:00-08:45	פילאטיס אביזרים Pilates props שרון סולמי 07:45-08:30	כדורעף מתחילים Beach volleyball הדר דלוייה 08:15-09:15	יוגה איינגר Yoga leyngar ענבל גוטליב 08:00-09:15	עיצוב Body shape אושר כהן 08:15-09:00	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:00-09:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:00-09:15	פיטזון Fitzone מאי חזן 07:30-08:15	פיטבולפילאטיס Pilates fitball סרגיי 07:50-08:35	פילאטיס Pilates דפנה דודוביץ' 08:15-09:00	ספינינג Spinning שי עובדיה 07:00-08:00	עיצובפילאטיס Pilates&shape לריסה 07:50-08:35		
פילאטיס מתחיות Core&stretch סבב מאי/רותם 09:30-10:15	פיטזון Fitzone סבב מאי/רותם 09:30-10:15	עיצוב Body shape גיני/הדר דלוייה 10:55-11:40	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:55-09:40	פיטזון Fitzone נואל מיצר 08:30-09:15	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:45-09:45	עיצוב דינמי Shape גיני לויטן 08:35-09:20	פיטזון Fitzone מאי חזן 07:15-08:00	ניה NIA שרונה גיא 09:20-10:05	פילאטיס Pilates אחינועם פישור 09:15-10:00	קליסטניקס Calisthenics שלומי ימיני 08:00-09:00	זומבה Zumba אושר 09:20-10:05	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוסו 09:25-10:10	התעמלות בונה עצם Bone building סרגיי סזנוב 08:40-09:25	פלדנקרייז Feldenkrais שרון ולבסקי 09:05-09:50	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:15-09:15	Strength Development דן דויטש 08:40-09:25 LES MILLS Strength Development		
TRX סבב מריה/גיני 11:45-12:30		עיצוב מתחיות Stretch& shape לריסה 11:50-12:35	קיקבוקס Kickbox ענית הדר 09:45-10:30	ספינינג Spinning טליק רוזנברג 09:30-10:30	פילאטיס אביזרים Props Pilates עדי נועם 09:50-10:35	פילאטיס Pilates דפנה טובי 09:25-10:10	טאי צ'י Tai chi רן גולני 08:30-09:15	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	מתחיות Stretching אושר כהן 10:20-11:05		פלדנקרייז Feldenkrais דורית לנדס 10:15-11:00	תנועה בריאותית Shape יניב שייה 10:15-11:00	עיצוב דינמי Dynamic shape גיני 09:30-10:15	פלדנקרייז Feldenkrais שרון ולבסקי 09:55-10:40		פילאטיס מתקדמים Pilates Adv. טל שריג 09:30-10:15		
			קיקבוקס שקים Kickbox ענית הדר 12:45-13:30	פילאטיס Pilates עדי נועם 10:40-11:25	טניס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25	כוח פונקציונלי לגיל השלישי func. strength נועם הררי 10:15-11:00	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 09:00-10:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 11:05-12:20	יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45		עיצובפילאטיס Pilates&shape לריסה בגוב 11:15-12:00	פילאטיס לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 11:10-11:55	פילאטיס Pilates ליך 10:20-11:05	התעמלות בונה עצם Bone building דנה סוקולר 10:45-11:30		מחשבת הגוף Body cognition אלון 10:20-11:05	
		יוגה ליר Yoga רומן/ ליר 14:00-15:00		Core נועם הררי 11:30-12:15	טניס שולחן PING PONG יעקב 10:20-11:05	מתחיות Stretching נועם הררי 11:30-12:15	שיעור עמידות ידיים Handstand Class ליאור רפאלי 11:15-12:15	ויניוגה Vinyoga ליאורה 13:30-14:45									יוגה יציבה Yoga פנינה 11:10-12:25	
		יוגה ליר Yoga רומן/ ליר 15:15-16:15																יוגה כוח Power yoga דפנה טובי 12:30-13:45
														מתחיות Core&stretch לריסה 12:15-13:00				יוגה Yoga אור אדוד 13:30-14:45



שבועות בגורדון

סקנת ריהרסינג

יום שישי, 22.5
בהנחיית הילה ורדי
12:15-13:45 | סטודיו גדול

שיעורי סטודיו // ערב מאי 2026 Studio Classes // Evening May 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
פילאטיס Pilates ענבר חגואל 17:10-17:55		LesMills Bodypump נועם הררי 17:00-17:55 LES MILLS BODYPUMP	עיצוב לאטיס Pilates&shape לריסה 16:50-17:35		Strength Development טל שריג 16:55-17:40 LES MILLS Strength Development			איינגר מתקדמים Iyengar Yoga ליאור הררי 15:40-16:55			עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 16:00-16:45			Power Yoga קרן אור קיציס 14:00-15:15
				ספינינג Spinning שי 18:00-19:00	פילאטיס ושות' Pilates בוועז 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 דינאמי Dynamic body sculpt גני 18:15-19:00	עיצוב-כוח Power Shape איילת סול 18:15-19:00	ספינינג Spinning שי 19:00-20:00	פילאטיס ושות' Pilates בוועז 18:30-19:15				פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:50-18:35	כדורעף חופים מתחילים Beach volleyball הדר דלויה 17:30-18:30	LesMills Bodypump דן דויטש 17:45-18:40 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
פילאטיס Pilates איילת סול 19:00-19:45	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 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 בוועז 19:15-20:00	מובילטי ומתיחות Mobility תמרה דקל 18:45-19:30	כדורעף חופים מתקדמים Beach volleyball הדר דלויה 18:30-19:45	יוגה כוח Power Yoga סימון רומן 18:45-20:00		קליסטניקס Calisthenics שלומי ימיני 18:30-19:30	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 אפלבאום 19:30-20:30					אימון כוח Power מאי חזן 19:40-20:25	פיטזון Fitzone רון לוינזון 18:30-19:15		TRX & abs איילת סול 19:15-20:00	ספינינג Spinning גיא מלכין 19:50-20:50	פילאטיס ושות' Pilates בוועז 19:30-20:15 ברחבה מאחורי הבריכה	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
										תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00		פיטזון Fitzone רועי אזולאי 20:00-20:45	פילאטיס ושות' מתקדמים Adv. Pilates בוועז 20:15-21:00 ברחבה מאחורי הבריכה	פילאטיס ומתיחות Pilates איילת סול 20:00-20:45
														תאיבוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00

שולחן הפינג פונג במתחם הפיטזון פתוח להנאתכם

