

שיעורי סטודיו // בוקר אפריל 2024 Studio Classes // Morning April

Saturday // שבת			Friday // שישי			Thursday // חמישי			Wednesday // דביעי			Tuesday // שלישי			Monday // שני		
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 דליה/גל 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 חופים מתקדמים Volleyball הדר דליה 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 נואל מיצר 07:15-08:00	התעמלות בונה עצם Bone building לריסה 07:00-07:45	התעמלות בונה עצם Bone building לריסה 07:00-07:45
פלדנקרייז Feldenkrais דליה/גל 09:50-10:35	ספינינג Spinning שי 09:40-10:40	פילאטיס Adv. Pilates אלכס/הדר דליה 10:00-10:45	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:05-08:50	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 08:15-09:15	עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 08:00-08:45	פילאטיס Pilates props שרון סולמי 07:45-08:30	יוגה איינגר Yoga leynagar עמית סקר 08:00-09:15	עיצוב Body shape אשר כהן 08:15-09:00	פיטזון Fitzone מאי חזן 07:15-08:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:00-09:15	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט 09:15-10:00	פיטזון Fitzone רון לוינזון 07:30-08:15	פיטבולאטיס Pilates fitball סרגיי 07:50-08:35	פילאטיס Pilates דפנה דודוביץ' 08:15-09:00	ספינינג Spinning שי עובדיה 07:00-08:00	עיצוב פילאטיס Pilates דפנה דודוביץ' 08:15-09:00	עיצוב פילאטיס Pilates דפנה דודוביץ' 08:15-09:00
פילאטיס מתחיות Core&stretch אלכס/מריה 10:50-11:35	פיטזון Fitzone מאי חזן 09:30-10:15	עיצוב Body shape גני/הדר דליה 10:50-11:35	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:55-09:40	פיטזון Fitzone נואל מיצר 08:25-09:10	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:45-09:45	טאי צ'י Tai chi רן גולני 08:30-09:15	פיטזון Fitzone מאי חזן 08:00-09:00	ניה NIA שרונה גיא 09:20-10:05	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:00-09:00	זומבה Zumba אשר 09:20-10:05	תנועה בריאותית Shape יניב שייה 10:15-11:00	התעמלות בונה עצם Bone building סרגיי סזנוב 08:40-09:25	עיצוב דינמי Dynamic shape טל שריג 09:00-09:45	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:15-09:15	עיצוב דינמי Dynamic shape טל שריג 09:00-09:45	עיצוב דינמי Dynamic shape טל שריג 09:00-09:45	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:15-09:15
זומבה Zumba מריה/סול 11:35-12:20		עיצוב מתחיות Stretch&shape לריסה 11:45-12:30	קיקבוקס קרדי Kickbox עינת הדר 09:45-10:30	פיטזון Fitzone מאי חזן 09:20-10:05	פילאטיס אביזרים Props Pilates עדי נועם 09:50-10:35	פילאטיס Pilates דפנה טובי 09:25-10:10	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 08:45-09:45	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	מתחיות Stretching אשר כהן 10:15-11:00	פלדנקרייז Feldenkrais דורית לנדס 10:15-11:00	פילאטיס לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוי 11:10-11:55	עיצוב דינמי Dynamic shape גני 09:30-10:15	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates טל שריג 09:50-10:35	פלדנקרייז Feldenkrais שרון ולבסקי 09:30-10:15	עיצוב דינמי Dynamic shape גני 09:30-10:15	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates טל שריג 09:50-10:35	פלדנקרייז Feldenkrais שרון ולבסקי 09:30-10:15
		קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50	פילאטיס Pilates עדי נועם 10:40-11:25	פיטזון Fitzone מאי חזן 09:20-10:05	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25	כוח פונקציונלי לגיל השלישי func. strength קסניה 10:15-11:00		מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 11:05-12:20	יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45	עיצוב פילאטיס Pilates&shape לריסה 11:30-12:15	פילאטיס לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוי 12:00-12:55	פילאטיס Pilates ליך 10:20-11:05	התעמלות בונה עצם Bone building דנה סוקולר 10:45-11:30	עיצוב דינמי Dynamic shape גני 09:30-10:15	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates טל שריג 09:50-10:35	מחשבת הגוף Body cognition אלון 10:20-11:05
		יוגה סבב Yoga אלכס/דומן 14:00-15:00	מתחיות Stretching עדי נועם 11:30-12:15	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אובי ליבשיץ 11:30-12:30	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אובי ליבשיץ 11:30-12:30	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אובי טווינה 11:15-12:30		מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00					האטה ויניאסה Yoga יניב שייה 11:10-12:25				יוגה יציבה Yoga פנינה 11:10-12:25
		יוגה סבב Yoga אלכס/רומן 15:15-16:15	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אלכס קורן 13:00-14:00	אימון מחזורי Cyclic training עינת הדר 13:15-14:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אלכס קורן 14:15-15:30			יוגה ויניאסה Vinyasa yoga ליאורה 13:30-14:45					מתחיות Core&stretch לריסה 12:30-13:15				יוגה כוח Power yoga דפנה 13:30-14:45

חדש בגודרון

סדרת סדנאות העשרה

מפגש שלישי // פיתולים

5.4.24 | שישי | 12:30-14:00

מהי המשמעות של הפיתול לגוף

עם בועז נחייסי

שיעורי סטודיו // ערב אפריל 2024 // Studio Classes // Evening April 2024

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
	ספינינג Spinning קובי אפלכאום 18:30-19:30		יוגה וינאסה Vinyasa yoga אובי לפשיץ 17:00-18:00	ספינינג Spinning שי 18:15-19:15	עיצובלאטים Pilates&shape לריסה 16:50-17:35			יוגה אינגר ממשיכים Iyengar ענבל גוטליב 15:40-16:55			עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 16:15-17:00	איינגר מתחילים Iyengar ענבל גוטליב 15:40-16:55	פיטזון Fitzone נואל מיצר 18:30-19:15	יוגה אשטנגה Ashtanga yoga אלכס קורן 14:00-15:15
	ספינינג Spinning קובי אפלכאום 19:30-20:30	פילאטים Pilates אחינועם פישר 17:20-18:05			פילאטים ושות' Pilates בוני 17:45-18:30			פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:00-17:45	יוגה Yoga אבי טווינה 17:00-18:15		מתיחות Stretching לריסה 17:10-17:55			פלדנקרייז Feldenkrais דליה ירחי 16:15-17:00
פופ דאנס Pop Dance אחינועם פישר 18:05-18:55	פיטזון Fitzone רוני אזולאי 18:15-19:00	עיצוב דינאמי Dynamic body sculpt גני 18:15-19:00	TRX Pilates איילת סול 18:15-19:00		פילאטים ושות' Pilates בוני 18:30-19:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:50-18:35		פילאטים אביזרים Pilates props גדי יער 17:45-18:30	פיוזן טרייבל דאנס Fusion Dance אודית סוכרי 18:20-19:05	פיטזון Fitzone מאי חזן 19:15-20:00	עיצוב דינאמי Dynamic body מריה 18:00-18:45	צ'י קונג Qi Gong בת שבע 17:00-17:45		פילאטים Pilates ליזי 17:10-17:55
פילאטים Pilates איילת סול 19:00-19:45	פיטזון Fitzone מאי חזן 19:30-20:15	יוגה וינאסה מתקדמים Vinyasa yoga adv. אור אדוד 19:05-20:20	עיצוב Body Shape טל שריג 19:15-20:00	ספינינג Spinning שי 19:15-20:15	פילאטים ושות' מתקדמים Adv. Pilates בוני 19:15-20:00	יוגה כוח Power Yoga סימון רומן 18:45-20:00	פיטזון Fitzone מאי חזן 18:30-19:15	טאי בוקס Thai box עדי רותם 18:30-19:15	כדורעף חופים מתחילים Volleyball מאי גולדשטיין 18:30-19:30	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	ספינינג Spinning עדי שובר 18:45-19:45	עיצוב דינאמי Dynamic sculpt גני 18:15-19:00
			יסודות יוגה Vijnana Yoga דפני גולדפיין 20:10-21:25	פיטזון Fitzone רון לוינון 19:15-20:00	דאנס Dance טל שריג 20:05-20:50		פיטזון Fitzone רון לוינון 19:30-20:15	HIIT מתקדמים Adv. הדר דלוייה 19:20-20:05	TRX & abs איילת סול 19:15-20:00	פיטזון Fitzone רוני אזולאי 20:15-21:00	פילאטים ושות' Pilates בוני 19:30-20:15	עיצוב דינאמי Dynamic sculpt גני 19:05-19:50	פיטזון Fitzone נואל מיצר 19:20-20:05	יוגה וינאסה מתקדמים Vinyasa yoga Adv. אור אדוד 19:05-20:05
						פילאטים Pilates הדר דלוייה 20:10-20:55			שיעור ערסלים Aerial hammocks גדי יער 20:15-21:00	כדורעף חופים מתקדמים Volleyball מאי גולדשטיין 19:30-20:45		פילאטים ושות' מתקדמים Adv. Pilates בוני 20:15-21:00	פילאטים Pilates איילת סול 20:00-20:45	יוגה מתקדמים Vinyasa Adv. אור אדוד 20:10-21:10
														תאיבוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00

שולחן הפינג פונג במתחם הפיטזון פתוח להנאתכם

