


# שיעורי סטודיו // בוקר מאי 2024 // Morning Studio Classes

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

**חדש בגורדון**

**סדרת סדנאות העשרה**

מפגש רביעי // שורשים

12:30-14:00 | שבת | 4.5.24

טיפים לשמירה על שורשי כף היד ועוד

עם בועז נחייסי

# שיעורי סטודיו // ערב מאי 2024 Studio Classes // Evening May 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<br>Spinning<br>קובי אפלכאום<br>18:30-19:30 |   | יוגה וינאסה<br>Vinyasa yoga<br>אובי לפשיץ<br>17:00-18:00    | ספינינג<br>Spinning<br>שי<br>18:15-19:15       | עיצובלאטים<br>Pilates&shape<br>לריסה<br>16:50-17:35             |   |  | יוגה אינגר<br>ממשיכים<br>Iyengar<br>ענבל גוטליב<br>15:40-16:55 |   |   | עיצוב בתנועה<br>Shape&dance<br>תמר דורון<br>16:15-17:00         | איינגר מתחילים<br>Iyengar<br>ענבל גוטליב<br>15:40-16:55 |  | יוגה אשטנגה<br>Ashtanga yoga<br>אלכס קורן<br>14:00-15:15                  |
|  | ספינינג<br>Spinning<br>קובי אפלכאום<br>19:30-20:30 | פילאטים<br>Pilates<br>אחינועם פישר<br>17:20-18:05                         |   |  | פילאטים ושות'<br>Pilates<br>בוני<br>17:45-18:30                 |   |  | פלדנקרייז<br>Feldenkrais<br>גילה פלג<br>17:00-17:45            | יוגה<br>Yoga<br>אבי טווינה<br>17:00-18:15                             |   | מתוחות<br>Stretching<br>לריסה<br>17:10-17:55                    |   |  | פלדנקרייז<br>Feldenkrais<br>דליה ירחי<br>16:15-17:00                      |
| פופ דאנס<br>Pop Dance<br>אחינועם פישר<br>18:05-18:55 | פיטזון<br>Fitzone<br>רוני אזולאי<br>18:15-19:00    | עיצוב דינאמי<br>Dynamic body<br>sculpt<br>גני<br>18:15-19:00              | TRX<br>Pilates<br>איילת סול<br>18:15-19:00                  |  | פילאטים ושות'<br>Pilates<br>בוני<br>18:30-19:15                 | פלדנקרייז<br>Feldenkrais<br>גילה פלג<br>17:50-18:35 |  | פילאטים אביזרים<br>Pilates props<br>גדי יער<br>17:45-18:30     | פיוזן<br>טרייבל דאנס<br>Fusion Dance<br>אודית סוכרי<br>18:20-19:05    | פיטזון<br>Fitzone<br>מאי חזן<br>19:15-20:00     | עיצוב דינאמי<br>Dynamic body<br>sculpt<br>מריה<br>18:00-18:45   | צ'י קונג<br>Qi Gong<br>בת שבע<br>17:00-17:45            | פיטזון<br>Fitzone<br>נואל מיצר<br>18:30-19:15  | פילאטים<br>Pilates<br>ליזי<br>17:10-17:55                                 |
| פילאטים<br>Pilates<br>איילת סול<br>19:00-19:45       | פיטזון<br>Fitzone<br>מאי חזן<br>19:30-20:15        | יוגה וינאסה<br>מתקדמים<br>Vinyasa yoga<br>adv.<br>אור אדוד<br>19:05-20:20 | עיצוב<br>Body Shape<br>טל שריג<br>19:15-20:00               | ספינינג<br>Spinning<br>שי<br>19:15-20:15       | פילאטים ושות'<br>מתקדמים<br>Adv. Pilates<br>בוני<br>19:15-20:00 | יוגה כוח<br>Power Yoga<br>סימון רומן<br>18:45-20:00 | פיטזון<br>Fitzone<br>מאי חזן<br>18:30-19:15    | טאי בוקס<br>Thai box<br>עדי רותם<br>18:30-19:15                | כדורעף חופים<br>מתחילים<br>Volleyball<br>מאי גולדשטיין<br>18:30-19:30 | ספינינג<br>Spinning<br>גיא מלכין<br>19:50-20:50 | זומבה<br>Zumba<br>מריה<br>18:45-19:30                           | יוגה מתקדמים<br>Yoga Adv.<br>אור אדוד<br>18:00-19:00    | ספינינג<br>Spinning<br>עדי שובר<br>18:45-19:45 | עיצוב דינאמי<br>Dynamic sculpt<br>גני<br>18:15-19:00                      |
|  |  |   | יסודות יוגה<br>Vijnana Yoga<br>דפני גולדפיין<br>20:10-21:25 | פיטזון<br>Fitzone<br>רון לוינון<br>19:15-20:00 | דאנס<br>Dance<br>טל שריג<br>20:05-20:50                         |   | פיטזון<br>Fitzone<br>רון לוינון<br>19:30-20:15 | HIIT<br>מתקדמים<br>Adv.<br>הדר דלוייה<br>19:20-20:05           | TRX & abs<br>איילת סול<br>19:15-20:00                                 | פיטזון<br>Fitzone<br>רוני אזולאי<br>20:15-21:00 | פילאטים ושות'<br>Pilates<br>בוני<br>19:30-20:15                 | עיצוב דינאמי<br>Dynamic sculpt<br>גני<br>19:05-19:50    | פיטזון<br>Fitzone<br>נואל מיצר<br>19:20-20:05  | יוגה וינאסה<br>מתקדמים<br>Vinyasa yoga<br>Adv.<br>אור אדוד<br>19:05-20:05 |
|  |  |   |   |  |   | פילאטים<br>Pilates<br>הדר דלוייה<br>20:10-20:55     |  | שיעור ערסלים<br>Aerial hammocks<br>גדי יער<br>20:15-21:00      | כדורעף חופים<br>מתקדמים<br>Volleyball<br>מאי גולדשטיין<br>19:30-20:45 |   | פילאטים ושות'<br>מתקדמים<br>Adv. Pilates<br>בוני<br>20:15-21:00 | פילאטים<br>Pilates<br>איילת סול<br>20:00-20:45          |  | יוגה מתקדמים<br>Vinyasa Adv.<br>אור אדוד<br>20:10-21:10                   |
|  |  |   |   |  |   |   |  |  |   |   |   |   |  | תאיבוקס<br>Thai box<br>עדי רותם<br>21:15-22:00                            |

שולחן הפינג פונג במתחם הפיטזון פתוח להנאתכם

