

שיעורי סטודיו // בוקר מרץ 2025 Studio Classes // Morning March 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	סטודיו קטן
התעמלות בונה עצם Bone building לריסה 07:00-07:45	פיטזון Fitzone נואל מיצר 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 07:00-07:45		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 רון לוינון 07:30-08:15	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט 09:15-10:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:00-09:15	פיטזון Fitzone הדר דלויה 07:15-08:00	עיצוב Body shape אושר כהן 08:15-09:00	יוגה איינגר Yoga leyngar ענבל גוטליב 08:00-09:15		פילאטיס אביזרים Pilates props שרון סולמי 07:45-08:30	עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 08:00-08:45	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:05-08:50	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:05-08:50	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates ענבר/הדר דלויה 10:05-10:50	ספינינג Spinning שי 09:40-10:40	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט/תמי לוטן 09:50-10:35
כוח וחיוזק strength and power טל שריג 08:40-09:25	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		תנועה בריאותית Shape יניב שיה 10:15-11:00	זומבה Zumba אושר 09:20-10:05	ספינינג Spinning שי עובדיה 08:00-09:00	Power Pilates ליזי קניאז 09:15-10:00	ניה NIA שרונה גיא 09:20-10:05		עיצוב דינאמי Shape יני לויטן 08:35-09:20	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:45-09:45	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 08:15-09:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:55-09:40	עיצוב גינה/הדר דלויה Body shape דלויה 10:55-11:40	פיטזון Fitzone סבב מאיר/רותם 09:30-10:15	פילאטיס מתיחות Core&stretch ענבר/מריה 10:55-11:40
פילאטיס Pilates טל שריג 09:30-10:15	פלדנקרייז Feldenkrais שרון ולבסקי 09:55-10:40	עיצוב דינאמי Dynamic shape יני 09:30-10:15	פילאטיס לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 11:10-11:55		פלדנקרייז Feldenkrais דורית לנדס 10:15-11:00			מתיחות Stretching אושר כהן 10:15-11:00	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	טאי צ'י Tai chi רן גולני 08:30-09:15	פילאטיס Pilates דפנה טובי 09:25-10:10	פילאטיס אביזרים Props Pilates עדי נועם 09:50-10:35	פיטזון Fitzone נואל מיצר 08:30-09:15	קיקבוקס Kickbox עית הדר 09:45-10:30	עיצוב מתיחות Stretch&shape לריסה 11:50-12:35	זומבה Zumba מריה/סול 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 לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 12:00-12:55		עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה בגוב 11:15-12:00			יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45	יוגה יציבה Yoga פנינה 11:05-12:20	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 09:00-10:00	כוח פונקציונלי לגיל השלישי func. strength קסניה 10:15-11:00	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25	פילאטיס Pilates עדי נועם 10:40-11:25	קיקבוקס שקים Kickbox עית הדר 13:05-13:50			
יוגה יציבה Yoga פנינה 11:10-12:25		מדרגה לכל הרמות Cardio step טל שריג 11:10-11:55							ויניוגה Vinyoga ליאורה 13:30-14:45		יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אבי טווינה 11:15-12:30		טינס שולחן PING PONG יעקב 09:30-10:15	מתיחות Stretching עדי נועם 11:30-12:15	יוגה Yoga רומן/ גיליאן 14:00-15:00		
יוגה כוח Power yoga דפנה טובי 12:30-13:45		מתיחות Core&stretch לריסה 12:15-13:00										אימון מחזורי Cyclic training עית הדר 13:15-14:00	טינס שולחן PING PONG יעקב 10:20-11:05	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga הילה ורדי 13:00-14:00	יוגה Yoga רומן/ גיליאן 15:15-16:15		
		יוגה Yoga אור אדוד 13:30-14:45										יוגה אשטנגה yoga הילה ורדי 14:15-15:30					



שיעורי סטודיו // ערב מרץ 2025 Studio Classes // Evening March 2025

חמישי // Thursday			רביעי // Wednesday			שלישי // Tuesday			שני // Monday			ראשון // Sunday		
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		LesMills Bodypump שרון אבן 17:15-18:10 LES MILLS BODYPUMP	יוגה וינאסה Vinyasa yoga אובי לפשיץ 17:00-18:00	ספינינג Spinning שי 18:00-19:00	עיצוב לאטס Pilates&shape לריסה 16:50-17:35			יוגה איינגר ממשיכים Iyengar ענבל גוטליב 15:40-16:55			עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 16:00-16:45			יוגה אשטנגה Yoga ashtanga דפני 14:00-15:15
פילאטיס Pilates אחינועם פישר 17:20-18:05	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 18:30-19:30			ספינינג Spinning שי 19:00-20:00	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 רוטו 16:15-17:00		איינגר מתחילים Iyengar ענבל גוטליב 15:40-16:55
פופ דאנס Pop Dance אחינועם פישר 18:05-18:55	ספינינג Spinning קובי אפלבאום 19:30-20:30	עיצוב דינאמי Dynamic body sculpt גני 18:15-19:00	TRX איילת סול 18:15-19:00	פיטזון Fitzone רון לוינזון 19:15-20:00	פילאטיס ושות' Pilates בועז 18:30-19:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 17:50-18:35	LesMills RPM איתי לוי 18:30-19:15 LES MILLS RPM	LesMills Bodypump שרון אבן 17:50-18:35 LES MILLS BODYPUMP	יוגה תרפיה Yoga שרון סולמי 18:00-19:00	פיטזון Fitzone מאי חזן 19:30-20:15	עיצוב דינאמי Dynamic body sculpt מריה 18:00-18:45	צ'י קונג Qi Gong בת שבע 17:05-17:50	LesMills RPM איתי לוי 18:30-19:15 LES MILLS RPM	פילאטיס Pilates ליזי 17:05-17:55
פילאטיס Pilates איילת סול 19:00-19:45		יוגה וינאסה מתקדמים Vinyasa yoga adv. עמירם עייני 19:05-20:20	כוח וחזיוק strength and power טל שריג 19:15-20:00		פילאטיס ושות' Adv. Pilates בועז 19:15-20:00	מובילטי ומתיחות Mobility שרון אבן 18:40-19:25	פיטזון Fitzone מאי חזן 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
שולחן הפינג פונג במתחם הפיטזון פתוח להנאתכם חתיכת טיפוס הרצאה מיוחדת ליום האישות עם נטעלי לוי 20:15 // 05.03 בסטודיו הגדול בנות האישה בגורדון מקצ 25			יוגה power vinyasa יניב שיה 20:05-21:20			פילאטיס אביזרים Pilates props גדי יער 19:30-20:15	פיטזון Fitzone רון לוינזון 19:30-20:15		TRX & abs איילת סול 19:15-20:00		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 וינאסה מתקדמים Vinyasa yoga Adv. אור אדוד 19:05-20:05
								שיעור ערסלים Aerial hammocks גדי יער 20:20-21:05	השקת תוכנית אימונים חדשה 11.03.25 LES MILLS BODYPUMP 132 LES MILLS RPM 105			פילאטיס ושות' Adv. Pilates בועז 20:15-21:00		פילאטיס ומתיחות Pilates איילת סול 20:00-20:45
תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00														תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00