

שיעורי סטודיו // בוקר יולי 2025 Studio Classes // Morning July 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	
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 Stre tching סרגיי 07:00-07:45	ספינינג רויטל אלון 07:00-08:00	יוגה Yoga אור אדוד 07:30-08:45 נעים בצל	ויניוגה Vinyoga ליאורה 07:00-08:00	ספינינג שי עובדיה 07:00-08:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 07:00-08:15	פילאטיס סרגיי 07:00-07:45	כדורעף מתקדמים Volleyball Adv. הדר דלוייה 07:00-08:15	סטודיו קטן	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 07:10-07:55	ספינינג שי עובדיה 07:00-08:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 07:00-08:00	יוגה Yoga דפנה 09:00-10:00	ספינינג שי 08:40-09:40	
עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה 07:50-08:35	ספינינג שי עובדיה 07:00-08:00	פילאטיס דפנה דודוביץ' 08:15-09:00	פיטבולאטיס Pilates fitball סרגיי 07:50-08:35	פיטזון מאי חזן 07:30-08:15	פלדנקרייז Feldenkrais גל רוט 09:15-10:00	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:00-09:15	פיטזון הדר דלוייה 07:15-08:00	עיצוב Body shape אושר כהן 08:15-09:00	יוגה איינגר Yoga leyngar ענבל גוטליב 08:00-09:15	פיטזון מאי חזן 07:15-08:00	סטודיו קטן	עיצוב בתנועה Shape&dance תמר דורון 08:00-08:45	מטקות בחוף גורדון יניב חן ברנסון 07:45-08:45 נעים בצל	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:05-08:50	פילאטיס מתקדמים Adv. Pilates ענבר/הדר דלוייה 10:05-10:50	ספינינג שי 09:40-10:40	
כוח וחיוזק strength and power טל שריג 08:40-09:25	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		תנועה בריאותית Shape יניב שייח 10:15-11:00	זומבה Zumba אושר 09:20-10:05	ספינינג שי עובדיה 08:00-09:00	פילאטיס לייז קניאז 08:15-09:00 נעים בצל	ניה NIA שרונה גיא 09:20-10:05	כדורעף מתחילים Volleyball Beg. הדר דלוייה 08:15-19:15	סטודיו קטן	יוגה ויניאסה Vinyasa yoga אור אדוד 08:45-09:45	ספינינג קובי אפלבאום 08:15-09:15	פלדנקרייז Feldenkrais גילה פלג 08:55-09:40	עיצוב גני/הדר דלוייה 10:55-11:40	פיטזון סבב מאי/רותם 09:30-10:15	
פילאטיס מתקדמים Pilates Adv. טל שריג 09:30-10:15	פלדנקרייז Feldenkrais שרון ולבסקי 09:55-10:40	עיצוב דינמי Dynamic shape גני 09:30-10:15	לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 11:10-11:55		פילאטיס לנשים לאחר לידה P.P. Pilates ענבר לוין 12:00-12:55	פלדנקרייז Feldenkrais דורית לנדס 10:15-11:00		Power Pilates לייז קניאז 09:15-10:00	מחשבת הגוף Body cognition אלון סיגלר 10:15-11:00	טאי צ'י Tai chi רן גולני 08:30-09:15 נעים בצל	סטודיו קטן	פילאטיס אביזרים Pilates Props נועם 09:50-10:35	פיטזון נואל מיצר 08:30-09:15	קיקבוקס קרדו Kickbox עינת 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 ליר 10:20-11:05				עיצובילאטיס Pilates&shape לריסה בגוב 11:15-12:00		מתיחות Stretching אושר כהן 10:15-11:00	יוגה יציבה Yoga פנינה 11:05-12:20	ספינינג קובי אפלבאום 09:00-10:00	סטודיו קטן	Shape & burn נועם הררי 10:40-11:25		פילאטיס עדי נועם 10:40-11:25	קיקבוקס שקים Kickbox עינת הדר 13:05-13:50		
יוגה יציבה Yoga פנינה 11:10-12:25		מדרגה לכל הרמות Cardio step טל שריג 11:10-11:55						יוגה Yoga דפנה טובי 11:30-12:45	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 רומן/ ליר Yoga 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 עינת 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 רומן/ ליר Yoga 15:15-16:15		
		יוגה Yoga אור אדוד 13:30-14:45										יוגה אשטנגה yoga הילה ורדי 14:15-15:30					

ברחבה שבין הדקלים

נעים בצל

יום שלישי

יוגה

אור
07:30-08:30

יום רביעי

פילאטיס

ליז קניאז
08:15-09:00

יום חמישי

טאי צ'י

רן גולני
08:30-09:15

יום שישי

מטקות

יניב חן
07:45-08:45

הדר דלוייה

ברחבה שבין הדקלים

נעים בצל

יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
יוגה אור 07:30-08:30	פילאטיס לייז קניאז 08:15-09:00	טאי צ'י רן גולני 08:30-09:15	מטקות יניב חן 07:45-08:45

שיעורי סטודיו // ערב יולי 2025 Studio Classes // Evening July 2025

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
		Bodypump טכניקה שרון אבן 16:45-17:15 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		LesMills Bodypump שרון אבן 17:15-18:10 LES MILLS BODYPUMP		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	פיטזון Fitzone רועי אזולאי 18:30-19:15	עיצוב דינאמי Dynamic body sculpt גני 18:15-19:00	TRX איילת סול 18:15-19:00	פיטזון Fitzone נואל 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		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 ענבר חנואל 17:05-17:50
פילאטיס Pilates איילת סול 19:00-19:45	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 18:30-19:30	יוגה וינאסה מתקדמים Vinyasa yoga adv. עמירם עייני 19:05-20:20	כוח וחזק strength and power טל שריג 19:15-20:00		פילאטיס ושות' Adv. Pilates בועז 19:15-20:00	מובילי ומתיחות Mobility שרון אבן 18:40-19:25	כדורעף מתחילים Volleyball Beg. מאי גולדשטיין 18:15-19:15	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
	ספינינג Spinning קובי אפלבוים 19:30-20:30					פילאטיס אביזרים Pilates props גדי יער 19:30-20:15	פיטזון Fitzone רון לוינזון 18:30-19:15		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
							כדורעף מתקדמים Volleyball Adv. מאי גולדשטיין 19:15-20:30	שיעור ערסלים Aerial hammocks גדי יער 20:20-21:05		פיטזון Fitzone רועי אזולאי 20:00-20:45	פילאטיס ושות' Adv. Pilates בועז 20:15-21:00	פילאטיס ומתיחות Pilates איילת סול 20:00-20:45		יוגה מתקדמים Yoga Adv. אור אדוד 20:10-21:10
							פיטזון Fitzone רון לוינזון 19:30-20:15	תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00						תאי בוקס Thai box עדי רותם 21:15-22:00

שולחן הפינג פונג במתחם הפיטזון פתוח להנאתכם

