


לוח חוגי הבוקר – נכון ליום 24/12/2024

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	שבת
	07:15-08:15 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	08:30-09:30 עיצוב וחיטוב טיראנה סטודיו דקל	07:45-08:30 פילאטיס לפני העבודה מינדי סטודיו אלון	07:15-08:15 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	07:45-08:35 TRX ארז סטודיו שקד	08:30-09:30 Blast סטודיו אלון
המועדון נפתח בשעה 13:00	07:45-08:30 חיטוב וחיזוק ארז סטודיו אלון	09:00-10:00 יוגה תרפיה שירן סטודיו אלון	08:30-09:30 אימון כוח מינדי סטודיו אלון	08:30-09:30 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	08:00-09:00 בונה עצם סטודיו אלון	09:30-10:30 Stretch your limits סטודיו אלון
	08:30-09:30 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	10:00-11:00 יוגה תרפיה שירן סטודיו אלון	09:30-10:30 פילאטיס ומתיחות מינדי סטודיו אלון	08:30-09:30 פילאטיס קרן סטודיו אלון	08:45-09:35 TRX ארז סטודיו שקד	08:30-09:30 תחנות ארז סטודיו דקל
	08:30-09:30 עיצוב דינאמי ארז סטודיו אלון	09:30-10:30 בונה עצם יעל סטודיו דקל	09:30-10:30 זומבה טיראנה סטודיו דקל	09:30-10:30 מדיטציה דינאמית שלמה סטודיו דקל	09:00-09:55 בטן, ישבן ירכיים סטודיו אלון	09:30-10:30 פילאטיס ארז סטודיו דקל
	09:30-10:30 פילאטיס ומתיחות קרן סטודיו אלון	10:30-11:30 בונה עצם יעל סטודיו דקל	08:15-09:00 התעמלות במים שירה	10:00-11:00 יוגה תרפיה שירן סטודיו אלון	9:30-10:30 Core&Stretching תאיר סטודיו דקל	
	09:45-10:45 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	12:30-13:15 התעמלות במים תאיר		11:00-12:00 יוגה תרפיה שירן סטודיו אלון	10:00-10:45 התעמלות במים שוש	
					10:00-11:30 יוגה קלאסית שי סטודיו אלון	
					11:30-13:00 יוגה תרפיה שי סטודיו אלון	

*טבלת החוגים נתונה לשינויים בכל עת! *לחוג TRX יש להירשם דרך האפליקציה EXPOUP

לוח חוגי הערב – נכון ליום 24/12/2024

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	שבת
16:30-18:00	16:00-16:45		16:00-16:45			
יוגה תרפיה שי סטודיו דקל	כושר לנוער שירה חדר הכושר		כושר לנוער שירה חדר הכושר			
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	16:00-17:00	18:00-19:00	18:00-19:00	<p>אין שיעורי ערב.</p> <p>שבת שלום </p>
Body Challenge ארז סטודיו אלון	פילאטיס קרן סטודיו דקל	פונקציונלי גוני סטודיו אלון	MMA גילי 12 ומעלה לב כצמן סטודיו שקד	פילאטיס קרן סטודיו דקל	מתיחות קרן סטודיו אלון	
18:00-19:30	19:00-20:00	18:00-19:00	17:00-18:00	18:00-19:00	18:00-19:00	
יוגה קלאסית שי סטודיו דקל	פילאטיס קרן סטודיו דקל	בטן, ישבן ירכיים אביטל סטודיו דקל	MMA לב כצמן סטודיו שקד	פילאטיס קרן סטודיו דקל	פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	
19:00-20:00	18:00-19:00	19:00-20:00	18:00-19:00	19:00-20:00	19:00-20:00	
ZUMBA אורלי סטודיו אלון	פילאטיס אלמוג סטודיו אלון	אימון כוח אביטל סטודיו דקל	פילאטיס קרן סטודיו דקל	אימון כוח אלמוג סטודיו אלון	ZUMBA אילנית סטודיו דקל	
20:00-21:00	19:00-20:00	19:00-20:00	18:00-19:00	19:00-20:00	19:00-20:00	
מדיטציה דינאמית שלמה סטודיו אלון	אימון כוח אלמוג סטודיו אלון	Tropical Dance Fit יעל סטודיו אלון	פילאטיס מינדי סטודיו אלון	אימון כוח אלמוג סטודיו אלון	אימון כוח אלמוג סטודיו אלון	
19:30-20:30	19:00-19:50	20:00-21:00	19:00-20:00	20:00-21:00	20:00-21:00	
מתיחות קרן סטודיו דקל	TRX מירית סטודיו שקד	מתיחות יעל סטודיו אלון	פילאטיס אלמוג סטודיו אלון	מתיחות יעל סטודיו אלון	פילאטיס אלמוג סטודיו אלון	
20:30-21:30	20:00-21:00	20:00-21:00	18:00-19:00	20:00-21:00	20:00-21:00	
ריקודי בטן אתי סטודיו דקל	טאבטה מירית סטודיו דקל	יוגה תרפיה בצלילים שירה סטודיו דקל	קיקבוקס אלמוג סטודיו שקד	טאבטה מירית סטודיו דקל	קיקבוקס אלמוג סטודיו שקד	
19:00-20:00	20:00-21:00		19:00-20:00	20:00-21:00	19:00-20:00	
MMA לב כצמן סטודיו שקד	קיקבוקס אלמוג סטודיו אלון		טאבטה אלמוג סטודיו דקל	קיקבוקס אלמוג סטודיו אלון	טאבטה אלמוג סטודיו דקל	
20:00-21:00	21:00-22:00		19:00-20:00			
MMA לב כצמן סטודיו שקד	פלדנקרייז אביה סטודיו דקל		סלסה אגוסטין סטודיו שקד			
			20:00-21:30			
			יוגה קלאסית שי סטודיו דקל			

*טבלת החוגים נתונה לשינויים בכל עת! *לחוג TRX יש להירשם דרך האפליקציה EXPOUP