

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 אלון	07:45-8:30 פילאטיס לפני העבודה ענבר סטודיו אלון	07:15-08:15 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	08:00-09:00 בונה עצם <b>*דנית/טיראנה</b> סטודיו אלון	08:30-09:30 Tabata hit core <b>*מיטל</b> סטודיו דקל	
ב ק ר		07:45-08:30 בטן, ישבן, ירכיים ענבר סטודיו אלון	08:30-09:30 פילאטיס קרן סטודיו דקל	08:45-09:45 עיצוב דינאמי ענבר סטודיו אלון	08:00-09:00 Core fitness ורד בדוסה סטודיו דקל	08:30-09:30 עיצוב דינאמי <b>*דנית/טיראנה</b> סטודיו אלון	
		08:45-9:45 עיצוב דינאמי ענבר סטודיו אלון	09:45-10:45 בונה עצם ניקי סטודיו דקל	10:00-11:00 פילאטיס ומתיחות ענבר סטודיו אלון	<b>08:00-08:50</b> TRX <b>*מיטל</b> סטודיו שקד	09:45-10:45 Tabata hit core <b>*מיטל</b> סטודיו דקל	
	08:30-09:30 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	09:45-10:45 פיטבול מירית סטודיו אלון	09:45-10:45 קרן סטודיו דקל	<b>09:45-10:45</b> פילאטיס קרן סטודיו דקל	<b>09:00-09:50</b> TRX <b>*מיטל</b> <b>סטודיו שקד</b>	09:45-10:45 עיצוב דינאמי <b>*דנית/טירנה</b> סטודיו אלון	
	10:00-11:00 פילאטיס ומתיחות ענבר סטודיו אלון	12:30-13:15 התעמלות במים עינב			09:15-10:05 בטן, ישבן, ירכיים <b>*דנית/טיראנה</b> סטודיו אלון		
					09:15-10:15 בלאנס ומתיחות ורד בדוסה סטודיו דקל		
ש ב ת ש ל ו ם	16:30-17:50 יוגה תרפיה <b>*שי</b> סטודיו דקל	18:00-19:00 פילאטיס <b>*קרן</b> סטודיו דקל	18:00-19:00 פילאטיס ומתיחות ענבר סטודיו דקל	18:00-19:00 פילאטיס מתחילים <b>*דנית</b> סטודיו אלון	17:30-18:30 קיקבוקס ארז סטודיו דקל	10:15-11:45 יוגה קלאסית <b>*שי</b> סטודיו אלון	
	18:00-19:00 body challenge <b>*ארז</b> סטודיו אלון	19:15-20:15 פילאטיס <b>*קרן</b> סטודיו דקל	19:10-20:00 עיצוב דינאמי ענבר סטודיו דקל	18:00-19:00 פילאטיס <b>*קרן גרוס</b> סטודיו דקל	18:45-19:45 מתיחות קרן סטודיו דקל	10:00-10:45 התעמלות במים <b>*עינב</b>	
	18:00-19:30 יוגה קלאסית <b>*שי</b> סטודיו דקל	19:15-20:15 פילאטיס מתקדמים <b>*דנית</b> סטודיו אלון	18:15-19:00 Hit <b>*אורלי מידן</b> סטודיו אלון	19:15-20:15 מדרגה מתחילים דנית סטודיו אלון	18:30-19:30 זומבה ינית סטודיו אלון	12:00-13:30 יוגה תרפיה <b>*שי</b> סטודיו אלון	
	19:15-20:45 קראטה יאיר סטודיו שקד	19:00-19:50 TRX <b>*מירית</b> סטודיו שקד	19:15-20:15 בונה עצם דנית סטודיו אלון	19:15-20:15 זומבה טיראנה סטודיו דקל	19:45-20:45 Hit <b>*נועה</b> סטודיו אלון	12:00-13:00 Body challenge <b>*ארז</b> סטודיו דקל	
	19:15-20:15 ZUMBA <b>*אורלי מידן</b> סטודיו אלון	20:30-21:30 בטן, ישבן, ירכיים <b>*דנית</b> סטודיו אלון	19:15-20:45 קראטה נוער+מבוגרים יאיר סטודיו שקד	19:00-19:50 TRX <b>*מירית</b> סטודיו שקד	20:30-21:30 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל		
	20:30-21:30 עיצוב כרמית סטודיו אלון	20:30-21:30 אימון פונקציונלי <b>*מירית</b> <b>*נשים בלבד</b> סטודיו דקל	20:10-21:00 עיצוב יעל סטודיו דקל	20:30-22:00 יוגה קלאסית <b>*שי</b> סטודיו דקל			
	19:45-20:45 מתיחות קרן סטודיו דקל	20:00-21:00 ריקודי בטן מתחילות דליה סטודיו שקד	21:00-22:00 מתיחות יעל סטודיו אלון	20:30-21:30 פיטבול/דראמס <b>*מירית</b> נשים בלבד סטודיו אלון			
		21:15-22:15 פלדנקרייז אביה סטודיו שקד		20:00-21:00 ריקודי בטן מתקדמות דליה סטודיו שקד			

- יש להוריד את האפליקציה EXPOUP ולהירשם דרכה לחוגים המסומנים בכוכבית
- טבלת החוגים נתונה לשינויים