# טבלת חוגים-החל מ- 01/11/2021

| | יום א' | יום ב' | יום ג' | יום ד' | יום ה' | יום ו' | שבת |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| בוקר | | 07:15-08:15<br>פלדנקרייז<br>אביה<br>סטודיו דקל | 08:30-09:30<br>עיצוב וחיטוב<br>טיראנה<br>סטודיו אלון | 07:45-08:30<br>פילאטיס לפני העבודה<br>ענבר | 07:15-08:15<br>פלדנקרייז<br>אביה<br>סטודיו דקל | 08:00-09:00<br>בונה עצם<br>דנית | 08:30-09:30<br>מדרגה<br>דנית<br>סטודיו אלון |
| | **המועדון נפתח בשעה 13:00** | 07:45-08:30<br>בטן,ישבן,ירכיים<br>ענבר<br>סטודיו אלון | 09:30-10:30<br>בונה עצם<br>**יעל**<br>סטודיו דקל | 08:30-09:30<br>עיצוב דינאמי<br>ענבר<br>סטודיו אלון | 08:30-09:30<br>פלדנקרייז<br>אביה<br>סטודיו דקל | **07:45-08:35**<br>**TRX בתשלום**<br>**ארז**<br>**סטודיו שקד** | 09:30-10:30<br>עיצוב דינאמי<br>דנית<br>סטודיו אלון |
| | | **08:30-09:30**<br>**פלדנקרייז**<br>**אביה**<br>**סטודיו דקל** | 12:30-13:15<br>התעמלות במים<br>תאיר | 09:30-10:30<br>פילאטיס ומתיחות<br>ענבר<br>סטודיו אלון | 08:30-09:30<br>פילאטיס<br>קרן<br>סטודיו אלון | 08:45-09:35<br>TRX **בתשלום**<br>ארז<br>סטודיו שקד | 08:30-09:30<br>שיעור תחנות<br>עם ארז<br>סטודיו דקל |
| | | 08:30-09:30<br>עיצוב דינאמי<br>ענבר<br>סטודיו אלון | | 08:45-09:30<br>התעמלות במים<br>שירה | | 09:00-09:55<br>בטן, ישבן<br>ירכיים<br>דנית<br>סטודיו אלון | 09:30-10:30<br>שיעור פילאטיס<br>עם ארז<br>סטודיו דקל |
| | | 09:30-10:30<br>פילאטיס<br>ומתיחות<br>ענבר<br>סטודיו אלון | | | | 9:30-10:30<br>Core&Stretching<br>תאיר<br>סטודיו_דקל | |
| | | | | | | 10:00-11:30<br>יוגה קלאסית<br>שי<br>סטודיו אלון | |
| ערב | | | | | | 10:00-10:45<br>התעמלות במים<br>שוש | |
| | **16:30-18:00**<br>**יוגה תרפיה**<br>**שי**<br>**סטודיו דקל** | 18:00-19:00<br>פילאטיס<br>קרן<br>סטודיו דקל | 18:15-19:00<br>Hit<br>אורלי מידן<br>סטודיו אלון | 18:00-19:00<br>פילאטיס<br>*קרן גרוס<br>סטודיו דקל | 18:00-19:00<br>מתיחות<br>קרן<br>סטודיו דקל | | |
| | 18:00-19:00<br>body challenge<br>ארז<br>סטודיו אלון | 19:00-20:00<br>פילאטיס<br>קרן<br>סטודיו דקל | 19:00-20:00<br>בטן,ישבן,ירכיים<br>ענבר<br>סטודיו דקל | **18:00-19:00**<br>**בונה עצם**<br>**דנית**<br>**סטודיו אלון** | 19:15-20:15<br>Hit<br>ארז<br>סטודיו דקל | | |
| | 18:00-19:30<br>יוגה קלאסית<br>שי<br>סטודיו דקל | 19:00-20:00<br>פילאטיס<br>דנית<br>סטודיו אלון | **20:00-21:00**<br>**Tropical Dance Fit**<br>**יעל**<br>**סטודיו אלון** | 19:00-20:00<br>פילאטיס<br>מתחילים<br>דנית<br>סטודיו אלון | 20:30-21:30<br>פלדנקרייז<br>אביה | | |
| | 19:00-20:00<br>ZUMBA<br>אורלי מידן<br>סטודיו אלון | 20:00-21:00<br>בטן, ישבן, ירכיים<br>דנית<br>סטודיו אלון | **21:00-22:00**<br>**מתיחות**<br>**יעל**<br>**סטודיו אלון** | 20:00-21:30<br>יוגה קלאסית<br>שי<br>סטודיו דקל | | | |
| | 19:30-20:30<br>מתיחות<br>קרן<br>סטודיו דקל | **19:00-19:50**<br>**TRX בתשלום**<br>**מירית**<br>**סטודיו שקד** | | | | | |
| | | **20:00-21:00**<br>**טאבטה**<br>**מירית**<br>**סטודיו דקל** | | | | | |

שבת שלום

- טבלת החוגים נתונה לשינויים בכל עת!
- לחוג TRX (בתשלום) יש להירשם דרך האפליקציה.