

לוח חוגי הבוקר – נכון ליום 12/04/2026

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 מינדי סטודיו אלון	07:15-08:15 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	07:45-08:35 TRX ארז סטודיו שקד	08:30-09:30 אימון כוח 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 Core ומתיחות סטודיו אלון
	08:30-09:30 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	10:00-11:30 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 קרן סטודיו אלון	10:30-11:30 בונה עצם יעל סטודיו דקל	08:30-09:15 התעמלות במים שירה סטודיו אלון	10:00-11:00 יוגה תרפיה שירן סטודיו אלון	9:45-10:45 Core&Stretching תאיר סטודיו דקל	
	09:45-10:45 פלדנקרייז אביה סטודיו דקל	12:30-13:15 התעמלות במים תאיר סטודיו אלון		11:00-12:30 יוגה תרפיה שירן סטודיו אלון	10:00-10:45 התעמלות במים שוש סטודיו אלון	
	10:30-11:30 מתיחות קרן סטודיו אלון				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 12/04/2026

שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
<p>אין שיעורי ערב.</p> <p>שבת שלום</p> 		<p>17:00-18:00</p> <p>MMA</p> <p>גילי 12 ומעלה</p> <p>אסף</p> <p>סטודיו שקד</p>				<p>16:30-18:00</p> <p>יוגה תרפיה</p> <p>שי</p> <p>סטודיו דקל</p>	
		<p>18:00-19:00</p> <p>MMA</p> <p>אסף</p> <p>סטודיו שקד</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>פילאטיס</p> <p>קרן</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>כוח דינאמי</p> <p>גוני</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>פילאטיס</p> <p>קרן</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>17:00-18:00</p> <p>מדיטציה</p> <p>דינאמית</p> <p>שלמה</p> <p>סטודיו אלון</p>	
		<p>18:00-19:00</p> <p>מתיחות</p> <p>קרן</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>פילאטיס</p> <p>מינדי</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>ניה</p> <p>אורנה</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>פילאטיס</p> <p>קרן</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>18:00-19:30</p> <p>יוגה קלאסית</p> <p>שי</p> <p>סטודיו דקל</p>	
		<p>18:00-19:00</p> <p>פלדנקרייז</p> <p>אביה</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>פילאטיס</p> <p>מינדי</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>בטן, ישבן,</p> <p>ירכיים</p> <p>גוני</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>פילאטיס</p> <p>אלמוג</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>עיצוב דינאמי</p> <p>ארז</p> <p>סטודיו אלון</p>	
		<p>19:00-20:00</p> <p>ZUMBA</p> <p>אילנית</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>סלסה</p> <p>ליידי סטייל</p> <p>דורין</p> <p>סטודיו שקד</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>Tropical</p> <p>Dance Fit</p> <p>יעל</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>אימון כוח</p> <p>אלמוג</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>מתיחות</p> <p>קרן</p> <p>סטודיו אלון</p>	
		<p>19:00-20:00</p> <p>אימון כוח</p> <p>אלמוג</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>טאבטה</p> <p>אלמוג</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>20:00-21:00</p> <p>מתיחות</p> <p>יעל</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>19:00-19:50</p> <p>TRX</p> <p>מירית</p> <p>סטודיו שקד</p>	<p>19:30-20:30</p> <p>ZUMBA</p> <p>אורלי</p> <p>סטודיו דקל</p>	
		<p>20:00-21:00</p> <p>פילאטיס</p> <p>אלמוג</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>20:00-21:30</p> <p>יוגה קלאסית</p> <p>שי</p> <p>סטודיו דקל</p>		<p>20:00-21:00</p> <p>קיקבוקס</p> <p>אלמוג</p> <p>סטודיו אלון</p>	<p>20:00-21:00</p> <p>ריקודי בטן</p> <p>אתי</p> <p>סטודיו אלון</p>	
						<p>20:00-21:00</p> <p>פלדנקרייז</p> <p>אביה</p> <p>סטודיו דקל</p>	<p>19:00-20:00</p> <p>MMA</p> <p>אסף</p> <p>סטודיו שקד</p>
							<p>20:00-21:00</p> <p>MMA</p> <p>אסף</p> <p>סטודיו שקד</p>

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