



לוח חוגים - בוקר

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

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

*עדכון אחרון 04/10/2026



לוח חוגים - ערב

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

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

*עדכון אחרון 04/10/2026