

לוי"ז שיעורים

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	
					פילאמיס 6:30 סינדי סגדי	6:30
	עיצוב הגוף 07:30 יוליה פוטוקר	עיצוב הגוף 7:00 סינדי סגדי	יוגה 7:00 קרן אילן	פילאמיס 7:30 יוליה פוטוקר	עיצוב הגוף 7:30 סינדי סגדי	7:00
	התעמלות במים <u>מעורב</u> 08:15 ניקול קרביץ	פילאמיס 8:00 סינדי סגדי	התעמלות במים <u>מעורב</u> 08:00 סנדי סינדי	התעמלות במים <u>מעורב</u> 08:15 ניקול קרביץ	התעמלות במים 07:45 יוליה פוטוקר	8:00
	פילאמיס 8:30 יוליה פוטוקר		עיצוב הגוף 8:30 שרית שמש	עיצוב 8:30 יוליה פוטוקר	עיצוב הגוף 8:30 סינדי סגדי	8:30
	התעמלות במים <u>מעורב</u> 09:30 יוליה פוטוקר	עיצוב הגוף 9:00 סינדי סגדי	פילאמיס 9:30 שרית שמש	התעמלות במים <u>מעורב</u> 09:15 ניקול קרביץ	התעמלות במים 08:45 יוליה פוטוקר	9:00
	מניעת אוסטאופורוזיס 09:30 מרים רוטמן	ג'ירוקנסיס 10:10 מרים רוטמן	התעמלות במים 09:00 ורוניקה מלניק	מתיחות 9:30 יוליה פוטוקר	פילאמיס <u>מעורב</u> 9:30 סינדי סגדי	9:30
	פילאמיס קלאסי 10:30 ורוניקה מלניק				פילאמיס 10:30 סינדי סגדי	10:00
	עיצוב דינאמי 15:00 יובל אפרתי				זומבה 11:30 מיכל ארוס	15:00
	פילאמיס 16:00 סינדי סגדי	עיצוב הגוף 16:00 שרית שמש	יוגה 16:00 קרן אילן	יוגלמיס 16:00 יוליה פרלמן צ'רני	עיצוב הגוף 16:00 יובל אפרתי	16:00
	עיצוב הגוף 17:00 סינדי סגדי	פילאמיס 17:00 שרית שמש	יוגלמיס 17:30 יוליה פרלמן צ'רני	עיצוב הגוף 17:00 ניקול קרביץ	core 17:00 יובל אפרתי	17:00
	core 18:00 סנדי סגדי	עיצוב דינאמי 18:00 ליאת	ריקודי בטן 18:30 עפרה	מתיחות 18:00 ניקול קרביץ	אימון אירובי טרמפולינה 18:00 יובל אפרתי	18:00
	עיצוב הגוף 19:00 ליאת	יוגה <u>מעורב</u> 19:00 קרן אילן	קיקבוקסינג 19:30 יובל אפרתי	HIT <u>מעורב</u> 19:00 עדנה כרמלי	פילאמיס <u>מעורב</u> 19:00	19:00
	פילאמיס 20:00 ליאת	לחימה משולבת אגרוף לגברים בלבד 20:30 צבי שושן		זומבה 20:00 מיכל ארוס		20:00