

פעילות פילאטיס מכשירים 2025-2026

שעות	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
08:30		08:30 מעורב (מדריכה שרה לנדאו)	08:30 נשים בלבד (מדריכה טל שמעיה)	08:30 מעורב (מדריכה לאה מילר)	08:30 נשים בלבד (מדריכה שרה לנדאו)
09:30		09:30 מעורב (מדריכה שרה לנדאו)	09:30 מעורב (מדריכה טל שמעיה)	09:30 מעורב (מדריכה לאה מילר)	09:30 מעורב (מדריכה שרה לנדאו)
10:30		10:30 נשים בלבד (מדריכה שרה לנדאו)	10:30 מעורב (מדריכה טל שמעיה)	10:30 נשים בלבד (מדריכה לאה מילר)	10:30 מעורב (מדריכה שרה לנדאו)
11:30		11:30 מעורב (מדריכה שרה לנדאו)	11:30 מעורב (מדריכה טל שמעיה)	11:30 מעורב (מדריכה לאה מילר)	11:30 מעורב (מדריכה שרה לנדאו)
15:00		15:00 נכים קשים (מדריכה קרן דודג')			13:30 נכים קשים (מדריכה קרן דודג')
16:00	נשים בלבד (מדריכה טלי קידושים)	מעורב (מדריכה טל שמעיה)	נשים בלבד (מדריכה קרן דודג')	נשים בלבד (מדריכה קרן דודג')	נשים בלבד (מדריכה ניצן ישראלי)
17:00	מעורב (מדריכה טלי קידושים)	מעורב (מדריכה טל שמעיה)	נשים בלבד (מדריכה קרן דודג')	נשים בלבד (מדריכה קרן דודג')	נשים בלבד (מדריכה ניצן ישראלי)
18:00	מעורב (מדריכה טלי קידושים)	מעורב (מדריכה טל שמעיה)	מעורב (מדריכה קרן דודג')	מעורב (מדריכה קרן דודג')	מעורב (מדריכה ניצן ישראלי)
19:00	צעירים בלבד (מדריכה טלי קידושים)	צעירים בלבד (מדריכה טל שמעיה)	צעירים בלבד (מדריכה קרן דודג')	צעירים בלבד (מדריכה קרן דודג')	
20:00					