

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
	7:00 - יוגה (45 דק') נעמה ויינשטוק סטודיו מרכזי	06:45 - פלדנקרייז איילת מולכו סטודיו מרכזי	7:00 - יוגה (45דק') נעמה ויינשטוק סטודיו מרכזי	7:15 - פלדנקרייז איילת מולכו סטודיו מרכזי	7:30 - יוגה ויניאסה (60 דק') חגית אסולין/ נעמה ויינשטוק סטודיו מרכזי
	8:00 - פילאטיס מילנה שניאור סטודיו מרכזי	8:00 - עיצוב עמית לוי סטודיו מרכזי	7:50 - פילאטיס קלאסי מיקי דגני סטודיו מרכזי	8:05 - יוגה ומדיטציה איילת מולכו סטודיו מרכזי	
12:10 - בניית עצם עידית דים סטודיו מרכזי	8:50 - עיצוב מילנה שניאור סטודיו מרכזי	8:50 - פילאטיס עמית לוי סטודיו מרכזי	8:40 - פילאטיס קלאסי מיקי דגני סטודיו מרכזי	8:10 - בריאותית/כיסאות דיאנה ווגמן סטודיו ג'וניור	08:30 - אקווה מים גילה /ידין בריכה מקורה
13:00 - בניית עצם עידית דים סטודיו ג'וניור	9:45 - צעדים מילנה שניאור סטודיו מרכזי	9:45 - ריקוד לחיים(נשים בלבד) אסנת אלמליח סטודיו מרכזי	9:30 - זומבה GOLD זואי מנקלי סטודיו מרכזי	9:10 - בניית עצם דיאנה ווגמן סטודיו מרכזי	08:30 - ספינינג אריק רם חדר ספינינג
13:00 - פלדנקרייז איילת מולכו סטודיו מרכזי	10:35 - יוגלאטיס עידית דים סטודיו מרכזי	10:35 - פילאטיס אסנת אלמליח סטודיו מרכזי	10:20 - בניית עצם אורלי קרומהולץ סטודיו מרכזי	09:15 - פלדנקרייז איילת מולכו סטודיו ג'וניור	08:45 - פילאטיס עמית לוי סטודיו מרכזי
13:50 - פלדנקרייז איילת מולכו סטודיו מרכזי	11:30 - התעמלות במים עידית דים בריכה מקורה		11:15 - התעמלות במים אורלי קרומהולץ בריכה מקורה	10:05 - התעמלות במים דיאנה ווגמן בריכה מקורה	09:40 - זומבה עמית לוי סטודיו מרכזי
14:00 - התעמלות במים דיאנה ווגמן בריכה מקורה				10:15 - יוגה רכה (60 דק) עדן ביצ'ר סטודיו מרכזי	
15:00 - התעמלות במים דיאנה ווגמן בריכה מקורה					
16:30 - פילאטיס עומר עמנואל סטודיו מרכזי	16:30 - פילאטיס דיאנה ווגמן סטודיו מרכזי	17:15 - עיצוב עומר עמנואל סטודיו מרכזי	17:00 - בניית עצם אולה גולדובסקי סטודיו מרכזי		
17:20 - עיצוב עומר עמנואל סטודיו מרכזי	17:15 - עיצוב דיאנה ווגמן סטודיו מרכזי	18:05 - פילאטיס עומר עמנואל סטודיו מרכזי	17:50 - פילאטיס גברים אולה גולדובסקי סטודיו מרכזי	17:20 - עיצוב מתן סיני סטודיו מרכזי	
18:10 - פילאטיס נשים יעל ארליך סטודיו מרכזי	18:15 - פילאטיס יעל ארליך סטודיו מרכזי	18:00 - TRX מתן סיני סטודיו ג'וניור	18:45 - פילאטיס עמית לוי סטודיו מרכזי	18:15 - פילאטיס יעל ארליך סטודיו מרכזי	
19:00 - פילאטיס גברים יעל ארליך סטודיו מרכזי	19:05 - יוגה למתקדמים (75 ד') נעמה ויינשטוק סטודיו מרכזי	18:55 - יוגה (75 דק') רוית אהרון סטודיו מרכזי	19:35 - זומבה עמית לוי סטודיו מרכזי		
18:15 - ספינינג עומר עמנואל חדר ספינינג		19:00 - ספינינג חדר ספינינג			
20:15 - זומבה עמית לוי סטודיו מרכזי					
לתשומת ליבכם - שינויים מזדמנים מעודכנים רק באפליקציה					תאריך עדכון: 17/08/2026