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

מותנה במינימום משתתפים | הכניסה בבגדי אימון, מגבת ובקבוק מים | ההנהלה רשאית לערוך שינויים בחוג מעת לעת | יש להגיע בזמן ולא תתאפשר כניסת מאחרים | כמות המשתתפים מוגבלת | הכניסה מגיל 16 ומעלה