

מערכת שעות סטודיו יולי/אוגוסט 2022						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
	08:00 אינטרוולים 1 2 3	07:45-08:35 פילאטיס גילה/אולם B מינימום 8 נרשמים		08:00 אינטרוולים 2 3		
	09:00 מתיחות 1 2	09:00 עיצוב 2 3			08:30 פלדנקרייז נטע מינימום 8 נרשמים	
		באוגוסט תתקיים קבוצה אחת של עיצוב בשעה 08:30				
	17:00 מתיחות 1 2				BnoticeBfit קל 1 בינוני 2 מתקדמים 3	
	17:30 עיצוב 1 2 3				שיעור מעורב סיבולת לב ריאה	
	18:00 מתיחות מתקדמים 2 3		17:00 עיצוב 2		כוח שיעור עם מדריך אחר נרשמים מינימום 8 גוף ונפש	
	19:00 ארובי 1 2 3	19:00 פילאטיס לאורה/אולם B	18:30 אינטרוולים 1 2 3		עיצוב עיצוב וארובי ארובי גוף ונפש	

מערכת שעות סטודיו ספטמבר 2022 עד יוני 2023						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
08:00 עיצוב 1 2 3	08:00 עיצוב 1 2 3	07:45-08:35 פילאטיס גילה/אולם B	08:15-09:00 התעמלות בריאותית +60 גלי	08:00 אינטרוולים 1 2 3	08:30 פלדנקרייז נטע/אולם B מינימום 8 נרשמים	
09:00 TRX מינימום 10 נרשמים	09:00 מתיחות 1 2			09:00 עיצוב 1 2 3		
17:00 אינטרוולים 1 2 3	17:00 מתיחות 1 2		16:00 עיצוב 1 2 3		BnoticeBfit קל 1 בינוני 2 מתקדמים 3	
18:00 עיצוב 1 2	18:00 מתיחות מתקדמים 2 3		17:00 עיצוב 1 2		שיעור מעורב סיבולת לב ריאה הרשמה מראש כוח שיעור עם מדריך אחר נרשמים מינימום 8 גוף ונפש	
19:00 ארובי 1 2 3	19:00 B-fit power for men	19:00 פילאטיס לאורה/אולם B	18:00 אינטרוולים 1 2 3		עיצוב עיצוב וארובי ארובי גוף ונפש	
			19:00 ארובי, חיזוק ומתיחות 1 2			

