






מערכת שעות אפריל

א'		ב'		ג'		ד'		ה'		ו'					
שיעורי בוקר															
07:40-08:25 פילאטיס ומתיחות נועה	08:00-08:55 אימון כוח פונקציונלי (גברים ונשים) - רותם (אולם C)	06:45-07:30 TRX עיצוב הגוף רותם -	07:30-08:15 CORE פילאטיס -ענת	07:45-08:30 TRX כוח וחיזוק -מעין	07:25-08:10 פילאטיס מזרן רותם	07:40-08:25 פילאטיס מזרן רותם	08:20-09:15 עיצוב הגוף-CORE -נועה	07:40-08:25 פילאטיס מזרן רותם	08:30-09:15 עיצוב הגוף-CORE -נועה	9:20-10:20 יוגה Flow (גברים ונשים) - נחמה	08:30-09:15 פילאטיס מזרן ליבנת				
09:00-09:45 מסלול כושר איש-SURF כוח וחיזוק שקד	08:15-09:00 מסלול כושר איש-SURF כוח וחיזוק שקד	08:30-09:20 עיצוב גוף דינמי-רותם	09:10-09:55 מסלול כושר איש-SURF רותם	08:30-09:15 מסלול כושר איש-SURF כוח וחיזוק רותם	09:05-09:50 TRX כוח דינמי -רותם	08:30-09:15 מסלול כושר איש-SURF כוח וחיזוק רותם	09:30-10:15 עיצוב וחיטוב הגוף-רותם	10:45-11:30 אימון חיטוב הגוף (בייבי כושר)- רותם	10:45-11:30 אימון חיטוב הגוף (בייבי כושר)-רותם	14:00-15:00 עיצוב וחיטוב הגוף -דנה					
שיעורי ערב															
		17:15-18:00 אימון כושר-נערות כיתות ה'ז' -ישראל	17:00-17:45 אימון כושר-ילדות כיתות א'-ד' - לי רגב	17:00-17:45 פילאטיס מזרן נועה	17:30-18:15 אימון כושר-נערות כיתות ה'ז' - מעין	17:15-18:00 פילאטיס מזרן נועה ז.	18:10-18:55 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) נועה (אולם S תחתון)	18:00-18:55 יוגה (גברים ונשים) ליאורה (אולם S תחתון)	17:50-18:35 פילאטיס CORE (גברים ונשים) נועה	17:15-18:00 פילאטיס מזרן נועה ז.	17:30-18:15 אימון כושר-נערות כיתות ה'ז' - ענת				
שבת בוקר 20:00-21:00	שבת בוקר	18:10-18:55 עיצוב וחיטוב הגוף -ישראל	18:30-19:15 עיצוב וחיטוב הגוף ללא קפיצות - רותם	18:40-19:25 עיצוב וחיטוב הגוף ללא קפיצות-דנה	18:30-19:15 עיצוב וחיטוב הגוף - מעין	18:30-19:20 אימון פונקציונלי -רותם	02/04 אימון כוח וחיזוק דינמי (גברים ונשים) -דנה	02/04 08:00 פילאטיס מזרן 08:50 אימון היט	09/04 אימון פונקציונלי (גברים ונשים) -רותם	09/04 08:00 אימון CORE 08:50 אימון פונקציונלי	19:15-20:10 TRX כוח וחיזוק דינמי (גברים ונשים)-דנה	19:30-20:15 מסלול כושר איש-SURF רותם	19:30-20:15 זומבה אדר	19:30-20:15 עיצוב וחיטוב הגוף-רותם (אולם S תחתון)	
23/04 אימון כוח דינמי (גברים ונשים) -דנה	23/04 08:00 אימון CORE 08:50 אימון כוח דינמי	19:15-20:10 זומבה -לורה	20:10-20:55 מסלול כושר איש-כוח וחיזוק דנה	19:35-20:20 אימון פונקציונלי (גברים ונשים) -דנה	19:30-20:15 מסלול כושר איש-SURF דנה	19:25-20:10 דאנס אורטל	30/4 זומבה -לורה	30/4 08:00 פילאטיס מזרן 08:50 אימון פונקציונלי	30/4 08:00 פילאטיס מזרן 08:50 אימון פונקציונלי	19:50-20:35 מסלול כושר איש-SURF ישראל	19:25-20:10 מסלול כושר איש-SURF דנה	20:00-21:00 מיה (נק' מפגש ביהס הרצוג) מיה (נק' מפגש ביהס הרצוג)	20:00-21:00 מיה (נק' מפגש ביהס הרצוג) מיה (נק' מפגש ביהס הרצוג)	20:20-21:05 TRX CORE (גברים ונשים) (אולם S תחתון) ירין	
				20:15-21:00 זומבה אדר	20:25-21:10 דאנס אורטל	21:10-22:00 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)- רותם									
				21:00-21:50 אימון Strong - שריפת שומנים (גברים ונשים) - דנה	