# מערכת שעות ינואר

## שיעורי בוקר

| א' | ב' | ג' | ד' | ה' | ו' | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:40-08:25<br>חיטוב ועיצוב הגוף<br>-לו | 07:30-08:15<br>פילאטיס מזרן (גברים ונשים)<br>רותם | 07:40-08:25<br>TRX כוח וחיזוק -לי | 07:30-08:15<br>CORE פילאטיס(גברים ונשים) -<br>לו | 07:40-08:25<br>פילאטיס מזרן (גברים ונשים)<br>רותם | 07:10-07:55<br>פילאטיס ומתיחות<br>(גברים ונשים)<br>לי | |
| 08:30-09:15<br>פילאטיס מזרן (גברים ונשים)<br>לו | 08:20-09:05<br>אימון טאבטה( 20 דק' אירובי<br>ו20 דק' ממוקד בטן) -רותם | 08:30-09:20<br>אימון פונקציונלי תחנות<br>(גברים ונשים) -לי | 08:20-09:05<br>מסלול VIP פילאטיס מכשירים -<br>רותם | 08:30-09:20<br>עיצוב גוף דינמי-רותם | 08:00-08:45<br>אימון כוח פונקציונלי (גברים<br>ונשים) -לי | 08:00-08:45<br>מסלול VIP-תחנות סאפ<br>וכוח דינמי - שיראל |
| 08:30-09:15<br>מסלול VIP<br>תחנות סאפ וכוח דינמי-<br>רותם | 08:15-09:00<br>מסלול VIP-פילאטיס<br>מכשירים - מירי | 08:20-09:05<br>מסלול VIP<br>תחנות סאפ וכוח דינמי -<br>רותם | 08:20-09:10<br>אירובי<br>שריפת שומנים - לו | 09:30-10:15<br>עיצוב וחיטוב הגוף<br>(ניתן להגיע עם תינוק) - לי | 08:50-09:35<br>עיצוב הגוף-ממוקד ישבן ובטן<br>שיראל | 08:45-09:30<br>מסלול VIP-פילאטיס<br>מכשירים - רותם |
| | 10:45-11:30<br>עיצוב וחיטוב הגוף<br>(ניתן להגיע עם תינוק)-<br>רותם | | 09:10-09:55<br>מסלול VIP חיטוב הגוף ממוקד<br>גלשן - רותם | | 9:40-10:40<br>YOGA FLOW (גברים ונשים)<br>-לירז | |
| | | | 10:45-11:30<br>אימון חיטוב הגוף<br>(ניתן להגיע עם תינוק)-רותם | | | |

## שיעורי ערב

| א' | ב' | ג' | ד' | ה' | | ו' |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17:30-18:15<br>פילאטיס CORE מזרן<br>גל | 17:10-17:55<br>אימון כושר-נערות<br>כיתות ו'-ז'-ח' -שיראל | 16:55-17:40<br>פילאטיס מזרן<br>מור | 16:00-16:45<br>אימון כושר-כיתות ד'-ה'-ו' רותם | 16:45-17:30<br>משחקי תנועה -גנים -חן | | |
| 18:00-18:45<br>מסלול VIP פילאטיס מכשירים<br>- רותם | 18:00-18:45<br>פילאטיסCORE -עדי | 17:45-18:30<br>עיצוב וחיטוב הגוף<br>ללא קפיצות-דנה | 16:45-17:30<br>אימון כושר-נערות<br>כיתות ו'-ז'-ח' -שיראל | 17:30-18:15<br>ZUMBA KIDS<br>משחקי תנועה כיתות א'-ב'-ג'-<br>ד' - חן | שבת בוקר (גברים ונשים) | מוצ"ש 20:00 (גברים ונשים) |
| 18:45-19:45<br>CORE YOGA (גברים ונשים)<br>ליאה (אולם S תחתון) | 18:05-18:50<br>אימון כושר-נערות<br>כיתות ט'-י'-י"א-י"ב -שיראל<br>(אולם S תחתון) | 18:40-19:40<br>CORE YOGA (גברים ונשים)<br>ליאה | 17:35-18:20<br>עיצוב וחיטוב הגוף<br>ללא קפיצות-שיראל | 18:30-19:15<br>מסלול VIP פילאטיס מכשירים<br>- רותם | 06/01 - רותם<br>08:00 פילאטיס מזרן<br>08:50 אימון כוח דינמי | 06/01 - צליל<br>זומבה |
| 18:50-19:35<br>עיצוב וחיטוב הגוף<br>רותם | תיאטרון ומשחק<br>כיתות ד'-ה'-ו' 16:25-<br>17:10 כיתות א'-ב'-ג' 17:15-<br>18:00 | אירובי דאנס<br>19:45-20:40 ליגל | 18:25-19:10<br>אימון כוח וחיזוק- תחנות<br>שיראל | 16:40-17:25<br>פילאטיס מזרן (גברים ונשים)<br>ענת | 13/01 - לי<br>08:00 פילאטיס מזרן<br>08:50 עיצוב גוף דינמי | 13/01 - רותם<br>אימון כוח וחיזוק |
| 19:40-20:25<br>פילאטיס CORE מזרן<br>(גברים ונשים)<br>רותם | 18:50-19:40<br>עיצוב הגוף-ממוקד ישבן ובטן<br>שיראל | 18:40-19:30<br>אימון משולב (אירובי+ כוח+ בטן)<br>(אולם S תחתון) -דנה | 19:15-20:00<br>פילאטיס מזרן(גברים ונשים)- מור | 18:15-19:00<br>עיצוב וחיטוב הגוף -לו | 20/01 - רותם<br>08:00 פילאטיס מזרן<br>08:50 אימון טאבטה אירובי ובטן | 20/01 - דנה<br>כוח וחיזוק הגוף |
| 20:30-21:20<br>אימון פונקציונלי(גברים<br>ונשים)תחנות אירובי כוח ואתגר<br>שבועי-רותם | 19:00-19:45<br>מסלול VIP פילאטיס<br>מכשירים - רותם | 19:40-20:25<br>מסלול VIP חיטוב הגוף<br>ממוקד גלשן -שחר | 19:15-20:00<br>מסלול VIP חיטוב הגוף ממוקד<br>גלשן -דנה | 19:05-19:50<br>חדש!!!כוח וחיזוק אתגר<br>משקלים (גברים ונשים)-לו | 27/01 - רותם<br>08:00 פילאטיס מזרן<br>08:50 אימון פונקציונלי | 27/01 - צליל<br>זומבה |
| 19:30-20:30<br>קבוצת ריצה<br>מיה | 19:45-20:30<br>זומבה<br>לורה | 20:30-21:20<br>TRX כוח וחיזוק ויציבה<br>(גברים ונשים)<br>שחר | 19:30-20:30<br>קבוצת ריצה<br>מיה | | | |
| | 19:50-20:35<br>פילאטיס מזרן (גברים ונשים)<br>לי (אולם S תחתון) | | 20:10-21:10<br>אירובי שריפת שומנים (גברים<br>ונשים) -אולם S דנה | | | |
| | 20:35-21:30<br>אימון כוח וחיזוק (גברים<br>ונשים)-דנה | | 20:05-21:05 זומבה - צליל | | | |

רותם ספורט שומרת לעצמה את הזכות לשינויים במערכת.. טלפון: 050-4990481. אתר הבית: www.rotemsport.co.il