







# מערכת שעות מרץ

א'		ב'		ג'		ד'		ה'		ו'		
<b>שיעורי בוקר</b>												
07:40-08:25 חיסוב ועיצוב הגוף -רותם	07:25-08:10 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם	07:45-08:30 TRX כוח וחיזוק (גברים ונשים) -שיראל	07:30-08:15 CORE פילאטיס(גברים ונשים) - מיכל	07:40-08:25 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם	07:45-08:30 פילאטיס ומתיחות -אולם S תחתון (גברים ונשים) רותם ומיכל רוטציה	07:45-08:30 עיצוב הגוף-ממוקד ישבן ובטן שיראל (אולם R)						
08:30-09:15 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) מור	08:15-09:00 אימון אירובי וחיזוק בטן-רותם	08:35-09:30 אימון פונקציונלי-שיראל	08:20-09:15 אירובי שריפת שומנים - מיכל	08:30-09:20 עיצוב גוף דינמי-רותם	08:35-09:25 אימון כוח פונקציונלי (גברים ונשים) -רותם ומיכל רוטציה	08:35-09:20 מסלול כושר איש- SURF כוח וחיזוק שיראל						
08:30-09:15 מסלול כושר איש- SURF כוח וחיזוק רותם	09:05-09:50 TRX חיסוב הגוף-רותם	08:20-09:05 מסלול כושר איש- SURF כוח וחיזוק רותם	10:45-11:30 אימון חיסוב הגוף (בייבי כושר)- רותם	09:30-10:15 עיצוב חיסוב הגוף-לי	9:30-10:30 YOGA FLOW (גברים ונשים) -לירז							
09:20-10:05 אימון פונקציונלי -רותם	10:45-11:30 אימון חיסוב הגוף (בייבי כושר)-רותם	09:10-09:55 מסלול כושר איש- SURF רותם		14:00-15:00 עיצוב חיסוב הגוף -סבב מדריכות								
<b>שיעורי ערב</b>												
17:15-18:00 פילאטיס מזרן ענת	18:00-18:45 אימון כושר-נערות כיתות ה'ז' -לי (אולם S תחתון)	17:20-18:05 פילאטיס מזרן ענת	17:30-18:15 אימון כושר-נערות כיתות ה'ז' מיכל	16:30-17:15 אימון כושר-ילדות כיתות א'- ד' -רותם								
17:20-18:05 אימון כושר-נערות כיתות ה'ז' -שיראל (אולם S תחתון)	17:45-18:30 פילאטיס CORE-גל	18:10-18:55 עיצוב חיסוב הגוף ללא קפיצות-דנה	18:25-19:10 עיצוב חיסוב הגוף ללא קפיצות - מיכל	17:20-18:05 אימון כושר-נערות כיתות ה'ז' שיראל	שבת בוקר (גברים ונשים)	שבת ערב 20:00						
18:15-19:05 אימון פונקציונלי -שיראל	18:50-19:35 עיצוב חיסוב הגוף -לי	18:30-19:25 CORE YOGA (גברים ונשים) ליאה(אולם S תחתון)	19:15-20:00 פילאטיס מזרן(גברים ונשים)- רותם	17:20-18:05 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) אולם S תחתון - ענת	04/03 - מיה 08:00 פילאטיס מזרן 08:50 עיצוב חיסוב הגוף דינמי	04/03 אימון פונקציונלי -ענת						
19:10-19:55 עיצוב חיסוב הגוף -רותם	19:45-20:30 זומבה צליל	19:30-20:15 מסלול כושר איש- SURF כוח וחיזוק רותם	19:50-20:35 מסלול כושר איש- SURF כוח וחיזוק דנה	18:10-18:55 עיצוב חיסוב הגוף -שיראל	11/03 - לי 08:00 פילאטיס מזרן 08:50 אימון היט	11/03 עיצוב חיסוב הגוף -						
19:15-20:00 מסלול כושר איש- SURF כוח וחיזוק שיראל	19:45-20:30 מסלול כושר איש- כוח וחיזוק SURF דנה	19:05-19:50 אימון פונקציונלי (גברים ונשים) -דנה	20:00-21:00 קבוצת ריצה מיה	19:00-19:45 TRX כוח וחיזוק (גברים ונשים)- דנה	18/03 - גל 08:00 פילאטיס מזרן 08:50 עיצוב דינמי	18/03 זומבה -צליל						
20:00-21:00 קבוצת ריצה מיה	20:35-21:30 אימון כוח וחיזוק (גברים ונשים)-דנה	19:55-20:40 דאנס אורטל	20:40-21:30 Strong -אירובי שריפת שומנים (גברים ונשים) - דנה	20:15-21:00 זומבה -לורה	25/03 - רותם 08:00 פילאטיס CORE 08:50 אימון פונקציונלי	25/03 עיצוב חיסוב הגוף-דנה						
20:00-20:45 פילאטיס מזרן (גברים ונשים) רותם	20:45-21:30 TRX CORE (גברים ונשים) שחר											
20:50-21:45 אימון פונקציונלי (גברים ונשים)- רותם												