

מערכת סטודיו 2026 ליידי פיטנס

ימים/שעות	ראשון SUNDAY	שני MONDAY	שלישי TUESDAY	רביעי WEDNESDAY	חמישי THURSDAY	שישי FRIDAY		
08:00-09:00	אוסטופורוזיס שבע osteoporosis שבע	פילאטיס יפי Pilates יפי	אוסטופורוזיס וחיזוק העצם אודליה	יוגה Yoga אביטל	08:30-09:30 עיצוב וחיטוב body sculpt sculpting שירה ש.	08:30-09:30 עיצוב הגוף body sculpt יפי		
09:00-10:00	עיצוב שבע body sculpt שבע	אינטרוולים HIT יפי	עיצוב הגוף body sculpt אודליה	פילאטיס Pilates אביטל	09:30-10:30 קור פיטנס core fitness שירה ש.	09:30-10:30 זומבה zumba שרה		
10:00-11:00	זומבה zumba אלה	פלדנקרייז Feldenkrais הילה ק.	זומבה zumba אלה	ריקודי עם Folklore dance 10:00-13:00 צביה	10:30-11:30 זומבה יהודית חיה	10:30-11:30 יוגה יעל		
11:00-12:00	יוגה וחיזוק רצפת אגן רחל	זומבה יהודית zumba yehudit הינדי	פילאטיס וחיזוק רצפת האגן מלי		11:30-12:30 פילאטיס וחיזוק רצפת האגן מלי	המערכת ניכנסת לתוקף 15/02/26		
16:00-17:00	מעגל-חדר כושר	מעגל - חדר כושר	מעגל חדר כושר	מעגל - חדר כושר	מעגל - חדר כושר			
17:00-18:00	פילאטיס Pilates אודליה	עיצוב יפי	פילאטיס Pilates אודליה	אוסטופורוזיס osteoporosis שבע	פילאטיס Pilates שבע			
18:00-19:00	בטן ישבן ירכיים Abs hips & thighs אודליה	פילאטיס יפי	בטן ישבן ירכיים Abs hips & thighs אודליה	פילאטיס Pilates שבע	עיצוב ואינטרוולים Hit שבע			
19:00-20:00	זומבה zumba אילה	זומבה ?	קיקבוקסינג kickboxing עדינה	היט HIT ברכה	זומבה zumba אביטל			
20:00-21:00	היט Hit אלישבע	היט אלישבע	פילאטיס Pilates עדינה	אימון תחנות ברכה	ריקודי עם Folklore dance צביה			
21:00-22:00	פילאטיס Pilates אלישבע	בטן ממוקד אלישבע	זומבה אביה	זומבה יהודית אפרת משה	ריקודי עם עם Folklore dance צביה			מוצ"ש 20:30-21:30 זומבה - אביטל
						21:30-22:30 זומבה יהודית - אפרת		

סטודיו קטן	סטודיו קטן		
יוגה - יעל 17:00-18:00	אינטרוולים-אילה 10:30-11:30	TRX 19:00-20:00 אלישבע	ריקודי בטן - יעל 19:00-20:00
ספינינג - מלכה 19:00-20:00			

שעות פתיחה : ימי א-ה - 07:00-23:00
 יום ו' - 07:00-13:00
 מוצ"ש - 20:00-23:00

יש לחתום על הצהרת בריאות ולהביא מגבת / מזרון

המייל שלנו : lg6339178@gmail.com

טלפון: 02-6339178 פקס: 02-6481046