

מערכת שעות נובמבר 2018

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	08:30 SH'BAM CINEMA
07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA
08:30 עיצוב וחיטוב רויטל הרוש	08:30 PILATES חן גבר	08:30 COREPILATES הדס גביזון	08:30 YOGALATES ניקול עמר	08:30 COREFITNESS חן גבר	08:30 TOTAL BODY דובי אשל	10:30 BODYBALANCE CINEMA
09:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 BODYBALANCE CINEMA	09:30 ZUMBA הדס גלברט	17:30 BODYBALANCE CINEMA
10:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	18:30 BODYPUMP CINEMA
11:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	12:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	19:30 SH'BAM CINEMA
12:30 CXWORX CINEMA	16:30 CXWORX CINEMA	16:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	16:30 BODYCOMBAT CINEMA	13:30 BODYPUMP CINEMA	
16:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 BODYPUMP CINEMA	17:30 חיוק ומתיחות דפנה לב	16:30 CXWORX CINEMA	17:30 CXWORX CINEMA	14:30 BODYCOMBAT CINEMA	
17:00 BODYPUMP CINEMA	18:30 עיצוב מדרגה איילת ארד	18:30 ZUMBA בר אוזנה	17:30 יוגה שוונדה ליאורה סימון	18:30 עיצוב וחיזוק לירון פולק	15:30 BODYBALANCE CINEMA	
18:00 עיצוב דינמי איילת ארד	19:30 PILATES הדס גביזון	19:30 PILATES ולדיק פנסיוק	18:30 PILATES רויטל הרוש	19:30 SPINING לירון פולק	16:30 CXWORX CINEMA	
19:00 QUEENAX TRX אנה	20:30 ZUMBA תהילה רווח	19:30 SPINING יפעת גודינגר	19:30 ZUMBA שחר גולוב	19:30 BODYPUMP תמר טיאס		
19:30 בטן ישבן ירכיים אלכס שקולניק	21:30 BODYPUMP CINEMA	20:30 CXWORX CINEMA	20:30 פונקציונאלי מיכל גולדהירש	21:30 BODYCOMBAT CINEMA		
19:45 SPINING יפעת גודינגר		21:30 BODYCOMBAT CINEMA	21:30 SH'BAM CINEMA			
20:30 PILATES רוזמה קזז						
21:30 CXWORX CINEMA						



שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

CINEMA

שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 06:00-18:00 | ימי שבת 08:00-12:00, 17:00-21:00

יום ה' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FITNESS

יום ג' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BUILDING

יום ב' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FUNCTIONAL

יום א' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BURNING

הדרכות

* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור, באתר. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה.
* שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.