

שיעורי סטודיו - ספטמבר

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	08:00 עיצוב דינמי לאה פרי	08:30 PILATES שני	08:00 YOGA ליאורה	08:30 עיצוב וחיטוב קרין	08:30 PILATES שני	08:30 BODYBALANCE שני
	09:00 HIIT סשה	17:00 עיצוב וחיטוב קרין	18:00 עיצוב ומתיחות סנצ'ו	09:00 פונקציונלי TRX סנצ'ו	17:00 HIIT סשה	17:30 עיצוב וחיטוב קרין
	09:30 TABATA סשה	19:00 BODYPUMP סנצ'ו	18:30 חיוק שרירי ליבה סנצ'ו	09:30 עיצוב ומתיחות סנצ'ו	17:30 TABATA סשה	18:30 PILATES אירנה
	10:00 BODYPUMP סשה	20:15 ZUMBA לילך	19:00 BODYBALANCE שני	17:30 עיצוב וחיטוב קרין	18:00 BODYPUMP סשה	19:30 ספינינג מיכל שרון
	15:00 YOGA אמיר	20:00 פונקציונלי TRX סנצ'ו	19:00 פונקציונלי TRX סנצ'ו	19:00 BODYPUMP סנצ'ו	19:00-20:30 YOGA אמיר	19:30 עיצוב ומתיחות סנצ'ו
			20:00 TABATA קרין	20:00 פונקציונלי TRX סנצ'ו	20:30 KICKBOX אמיר	20:00 חיוק שרירי ליבה סנצ'ו
				20:30 פונקציונלי TRX סנצ'ו		20:30 פונקציונלי TRX סנצ'ו
						20:30 ZUMBA דורין

* יש לעקוב באפליקציה אחרי השינויים

שיעורים וירטואליים - ספטמבר

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 CXWORX CINEMA	06:10 BODYCOMBAT CINEMA	06:10 SH'BAM CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 BODYCOMBAT CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA
09:40 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	06:10 SH'BAM CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA
11:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	09:40 BODYCOMBAT CINEMA	09:40 BODYPUMP CINEMA	09:40 SH'BAM CINEMA	09:40 BODYCOMBAT CINEMA	09:40 CXWORX CINEMA
12:00 BODYCOMBAT CINEMA	13:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA
13:00 BODYPUMP CINEMA	14:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA
14:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
15:00 SH'BAM CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA	18:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA	18:00 CXWORX CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA
		22:00 BODYCOMBAT CINEMA	21:15 BODYPUMP CINEMA	21:15 BODYPUMP CINEMA	21:30 BODYPUMP CINEMA	
		21:15 BODYPUMP CINEMA	22:15 SH'BAM CINEMA			
		22:15 CXWORX CINEMA				