

## מערכת שעות 2024

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> גלי שחר	07:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:30 <b>L</b> <b>BODYPUMP</b> אנה בן ציון	07:30 <b>L</b> <b>YOGA</b> מאיה מלאכי	08:00 <b>L</b> <b>YOGA</b> אופיר סגל
09:30 <b>SPINNING</b> CINEMA	08:00 <b>L</b> <b>עיצוב דינמי</b> ויקי לוי	08:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> עירית זרטל	08:00 <b>L</b> <b>YOGA</b> איתן רודמן	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
10:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:00 <b>L</b> <b>BODYPUMP</b> נטשה רבוזין	10:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	10:00 <b>CORE</b> CINEMA	13:00 <b>SPINNING</b> CINEMA	10:00 <b>SPINNING</b> CINEMA	13:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
11:30 <b>SPINNING</b> CINEMA	10:00 <b>L</b> <b>YOGA</b> איתן רודמן	13:00 <b>SPINNING</b> CINEMA	14:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:00 <b>CORE</b> CINEMA	13:00 <b>CORE</b> CINEMA	16:30 <b>SPINNING</b> CINEMA
17:00 <b>CORE</b> CINEMA	11:00 <b>SPINNING</b> CINEMA	17:00 <b>SPINNING</b> CINEMA	16:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	17:00 <b>SPINNING</b> CINEMA	17:00 <b>SPINNING</b> CINEMA	17:30 <b>L</b> <b>PILATES</b> עירית זרטל
18:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	13:00 <b>CORE</b> CINEMA	18:00 <b>L</b> <b>האטה</b> נני חגאג	17:30 <b>L</b> <b>PILATES</b> עירית זרטל	17:45 <b>L</b> <b>YOGA</b> מאיה וקסלמן	18:00 <b>L</b> <b>YOGA</b> אופיר סגל	18:30 <b>L</b> <b>BODYPUMP</b> נטשה רבוזין
19:00 <b>SPINNING</b> CINEMA	15:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	19:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> עדי זנגי	18:30 <b>L</b> <b>HIIT</b> ויקי לוי	19:00 <b>L</b> <b>TABATA</b> ובטן לילך פאר	19:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> עדי זנגי	19:30 <b>L</b> <b>HIP HOP</b> שיר לב
	16:00 <b>SPINNING</b> CINEMA		19:40 <b>L</b> <b>DANCE</b> טלי אסף	20:00 <b>L</b> <b>ZUMBA</b> נופר זדה	20:00 <b>L</b> <b>פונקציונלי</b> קרן רוזנברג	20:30 <b>L</b> <b>ZUMBA</b> נופר זדה

**L** שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

**CINEMA** שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 07:00-18:00 | ימי שבת 08:00-13:00, 17:00-22:00

\* 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.