

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	
07:30	עיצוב הגוף - נשים 07:30 יוליה פוטיקר	עיצוב - נשים 07:00 סנדי סגדי	יוגה נשים 07:00 קרן אילן	פילאטיס - נשים 07:30 יוליה פוטיקר	עיצוב הגוף - נשים 07:30 סינדי סגדי	
08:00	08:15 התעמלות במים ורוניקה מלניק	08:00 פילאטיס - נשים סנדי סגדי	08:30 עיצוב הגוף - נשים שרית שמש	08:15 התעמלות במים ניקול	7:45 התעמלות במים יוליה פוטיקר	
08:30			08:00 התעמלות במים ניקול קרביץ	08:30 עיצוב - נשים יוליה פוטיקר	08:30 עיצוב הגוף - נשים סינדי סגדי	הקאנטרי נפתח בשעה 12:00
09:00		09:00 עיצוב הגוף - נשים סנדי סגדי	09:00 נתעלמות במים ורוניקה מלניק	09:30 מתיחות - נשים יוליה פוטיקר	08:45 התעמלות במים - נשים יוליה פוטיקר	
09:30	09:30 מניעת אוסטופורוזיס - נשים מרים רוטמן		09:30 פילאטיס - נשים שרית שמש		09:30 פילאטיס - נשים סינדי סגדי	
11:00		11:00 ג'רוקנטיס-נשים מרים רוטמן			10:30 זומבה- נשים רויטל	
16:00	16:00 פילאטיס - נשים סנדי סגדי	16:00 עיצוב - נשים ורוניקה מלניק	16:00 יוגה- נשים קרן אילן	16:00 עיצובהגוף - נשים יובל אפרתי	16:00 בשבת אין שיעורי סטודיו	
17:00	17:00 עיצוב - נשים סנדי סגדי	17:00 פילאטיס - נשים ורוניקה מלניק	17:30 יוגליטיס - נשים יוליה פרלמן	17:00 נשים - core יובל אפרתי		
18:00	18:00 נשים - core סנדי סגדי	18:00 זומבה- נשים ורוניקה מלניק		18:00 מתיחות - נשים ניקול	18:00 קיקבוקסינג- נשים יובל אפרתי	
18:30			18:30 ריקודי בטן- נשים עפרה			
19:00		19:00 יוגה - מעורב קרן אילן		19:00 מעורב - hit עדנה כרמלי		
19:30	19:30 עיצוב הגוף - נשים שרית שמש		19:30 קיקבוקס - נשים יובל אפרתי		20:00 מעורב TRX מחמד	
20:00				20:00 מעורב-TRX-FULL BODY יובל אפרתי	20:00 יוגה נשים נטלי טנקה	
						שיעור לנשים בלבד
						שיעור מעורב נשים / גברים
						אימוני התעמלות במים

<u>פירוט</u>	
פילאטיס	מטרתה לשפר את היציבה ואת התפקוד היומיומי של הגוף.
עיצוב הגוף	חיזוק הגוף תוך שימוש באביזרים מגוונים , תרגילים המשפרים יציבה מסייעים בחיזוק הגוף
זומבה	שיעור ריקוד פופולארי המשלב מוסיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטינים ובינלאומיים.
יוגה	יוגה הינה שיטת אימון דרך נשימות ומרכז הגוף בו האדם מתחבר אל הגוף ופועל מתוך שרירים פנימיים עמוקים
גירוקינזיס	ג'ירוקינזיס מביאה את השילוב המושלם בין גוף , נפש, ורוח, על ידי תנועה מעגלית וזורמת, חיזוק עמוק של הגוף, תוך הקשבה וחיבור פנימי. ג'ירוקינזיס גורמת לנו להרגיש יותר טוב בגוף שלנו, משחררת מכאבים וממתח, וממלאת בחיניות, שמחה וקלילות.
מתיחות	אימון מתיחות הינו הדרך הטובה ביותר להגיע לגמישות ורפיון שריר , אלמנט המתיחה גורם לנו להאריך שרירים ולשמור עליהם לאורך זמן
קיקבוקס	קיקבוקס היא שיטה מעולם האירובי שמשלבת אומנות לחימה עם סבולת לב ריאה ברמה הגבוהה ביותר
TRX	אימון משולב עם רצועות כוח-המשלב אירובי וכח יחד עם אלמנטים מעולם האצ'ז
HIIT	אימון פונקציונלי ממוקד המשלב אירובי וכח