

חוגי בוגרים **בוקר החל מ-20/11/23** – שינויים בחוגים

יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
עיצוב ופיסול הגוף 7:45 רווית אולם	פלדנקרייז דינה 8:15 קב' 1 9:05 קב' 2 אולם	התעמלות בריאותית 7:30 נורית אולם	פילאטיס קלאסי 8:00 רוויטל ברוש	ה.בריאותית ודימיון מודרך 7:30 רווית אולם	ספינינג סבב מדריכים 8:00 קב' 1 9:00 קב' 2 אולם
גמישות ומתיחות 8:30 דורה ברוש	Core fitness מלי 8:30 ברוש	התעמלות בונה עצם 8:15 נורית אולם	עיצוב וחיטוב רוויטל 8:45 ברוש	עיצוב דינאמי רוויטל 8:00 ברוש	ע. דינאמי ושריפת שומנים 8:30 אולם
יוגה הגר 8:00-9:30 סטודיו	ברידג' ניסים 9:00 סטודיו	עיצוב משולב- מבוטל!!! 9:00 נורית אולם	יוגה הגר 8:00-9:30 סטודיו	עיצוב וחיטוב רוויטל 8:45 ברוש	עיצוב וחיטוב 9:15 אולם
מתיחות ובלאנס 8:30 רווית אולם	פילאטיס מלי 9:15 ברוש	התעמלות במים 09:00 חדש! נורית	8:15 תחזוקת הגוף ורצפת האגן חדש! 9:05 עיצוב ומתיחות יעל גיפי אולם	אירובי קיק בוקס עדן 8:50 אולם חדש!	ריקודי עם אלי 12:00-14:00 אולם
עיצוב דינאמי רווית 9:10 אולם	התעמלות בונה עצם 10:15 מרגו אולם	יוגה שיקומית יפית 9:00-10:30 ברוש	עיצוב וחיטוב רוויטל 10:00 אולם	התעמלות במים 9:00 רווית	
פיסול בחוטי ברזל 9:15-11:00 אילנה יצירה	התעמלות בריאותית 10:15 ליאור ברוש	פילאטיס רוויטל 10:00 קב' 1 10:45 קב' 2 אולם	ה.בריאותית רוויטל 10:45 אולם	ה.בריאותית רוויטל 9:30 ברוש	
אירובי ועיצוב דורה 9:15 ברוש	עיצוב וחיטוב מרגו 11:00 אולם			ספינינג גלית 10:15	
פילאטיס רוויטל 10:00 קב' 1 10:45 קב' 2 אולם				עיצוב וחיטוב לאה 10:30 אולם חדש!	
פילאטיס ומתיחות 10:10 דורה ברוש				גמישות ומתיחות לאה 11:15 אולם חדש!	
ויטראז' אילנה 11:00-12:45 יצירה					
ה.בונה עצם על כסאות 11:00 לאה ברוש					
ה.בריאותית רוויטל 11:30 אולם					
התעמלות במים 12:00 לאה					