

חוגי בוגרים בוקר החל החל מנובמבר 2023

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
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 חדש! הגר 8:00-9:30 סטודיו	בריזג' ניסים 9:00 סטודיו	עיצוב משולב 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	יוגה שיקומית יפית 9:00-10:30 ברוש	תרפיה בתנועה שיקומית 8:15 קב' 1 מירי 9:05 קב' 2 אולם	אירובי קיק בוקס עדן 8:50 אולם	ריקודי עם אלי 12:00-14:00 אולם
עיצוב דינאמי רווית 9:10 אולם	התעמלות בונה עצם 10:15 מרגו אולם	התעמלות במים 10:00 נורית	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 מירי 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 מירי 10:00 קב' 1 10:45 קב' 2 אולם				פילאטיס מירי 10:30 קב' 1 11:15 קב' 2 אולם	
פילאטיס ומתיחות 10:10 דורה ברוש					
ויטראז' אילנה 11:00-12:45 יצירה					
ה.בונה עצם על כסאות 11:00 לאה ברוש					
ה.בריאותית BUZZ 11:30 מירי אולם					
התעמלות במים 12:00 לאה					

חוגי בוגרים ערב החל החל מנובמבר 2023

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
ברידג' ניסים 17:00-18:30 קב' 1 18:30-20:00 קב' 2 סטודיו	עיצוב HIT 18:30 נורית אולם	התעמלות על כסאות 17:45 לאה ברוש	תרפיה בתנועה Body balance 18:30 שיר סטודיו	התעמלות בונה עצם על כסאות ומתיחות 16:45-17:55 לאה אולם חדש!	ספינינג 13:00 ליאור
ריקוד ותנועה הוליסטית 18:00 סימה ברוש	ספינינג 19:30 גלית	עיצוב דינאמי 18:15-19:15 מירי אולם	עיצוב דינאמי 18:30-19:30 מרגו אולם	עיצוב דינאמי 18:00-19:00 רווית ברוש	עיצוב וחיטוב דינאמי 13:45-14:45 מרגו אולם
עיצוב וחיטוב יעל 18:20 אולם	ריקודי בטן 19:00-20:25 שיר ברוש	אירובי+עיצוב 18:35 לאה ברוש	אירובי קיק בוקס עדן 18:45-20:00 ברוש חדש!	יוגה 18:05-19:30 הגר אולם חדש!	מתיחות 15:00 מרגו אולם
ריקוד ומדיטציה אקטיבית 19:00 סימה ברוש	יציבה נכונה ומתיחות 19:20 נורית אולם	מתיחות 19:15 מירי אולם	מחול מזרחי 19:30 שיר סטודיו	מתיחות 19:05-19:30 רווית ברוש	TRX 14:15 ליאור ברוש
ספינינג 19:00 מתחילים ליאור	שנג ז'ן מדיטציה שחר 19:30 סטודיו	ספינינג 19:15 ליאור	מתיחות 19:30-20:00 מרגו אולם	ספינינג 19:30 גלית	
רצפת האגן יציבה ומתיחות יעל 19:10 אולם	יוגה האטה 20:30-21:55 מיטל ברוש	זומבה 19:30 לינוי ברוש	עיצוב דינאמי ומתיחות 20:00 מירי ברוש	זומבה 19:30-21:00 לינוי ברוש	
אימון HIT + מתיחות חדש! מלי 20:05-21:15 ברוש		פילאטיס 20:00 קב' 1 20:45 קב' 2 מירי אולם	ריקודי עם 20:10-22:00 איילה אולם	ריקודי עם 20:00-22:00 אלי אולם	
ריקודי עם 20:10-22:00 איילה אולם		TRX 20:20 ליאור ברוש	פילאטיס 20:45 מירי ברוש		