

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

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
בריזג' 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 רויטל אולם	עיצוב דינאמי 18:30-19:30 מרגו אולם	עיצוב דינאמי 18:00-19:00 רויטל 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 רויטל אולם	ספינינג 19:00 ליאור	מתיחות 19:05-19:30 רויטל ברוש	TRX 14:15 ליאור ברוש
ספינינג 19:00 מתחילים	שנג זין 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 רויטל ברוש	זומבה 19:30-21:00 לינוי ברוש	
אימון HIT + מתיחות חדש! מלי 20:05-21:15 ברוש		יעל גיפי 20:00 תחזוקת הגוף ורצפת האגן 20:45 עיצוב ומתיחות חדש! 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 רויטל ברוש		