לוח חוגים זמני ליציאה מהקורונה

החל מ - 11.5 ועד להודעה חדשה

יום ב' – 11.5	יום ג' – 12.5	יום ד' – 13.5	יום ה' – 14.5	יום ו' – 15.5	יום שבת – 16.5	יום א' – 17.5
8:00 – פילאטיס מדריך : איילה מתחם - הוליסטי	8:00 – חיזוק ומתיחה מדריך : מרסיה מתחם – הוליסטי	6:30 – יוגה מדריך : ענת מתחם : הוליסטי	8:00 – פילאטיס מדריך : אילה מתחם – הוליסטי	6:00 – ריצה מודרכת, טריאתלון מדריך : ניר מתחם – כניסה לקאנטרי	6:45 – אימון רכיבה , טריאתלון מדריך : ניר מתחם – כניסה לקאנטרי	17:00 – חיזוק ומתיחה מדריך : מרסיה מתחם - הוליסטי
9:30 – התעמלות בריאותית מדריך : גליה מתחם – הוליסטי	18:00 – פילאטיס מדריך : רווית מתחם – הוליסטי	8:00 – ויניוגה מדריך : מירב מתחם – הוליסטי	18:00 – התעמלות בריאותית מדריך : זהבה מתחם – הוליסטי	7:30 – גראז' מדריך : איתי מתחם – גראז'	7:30-9:00 – יוגה מדריך : יהודית מתחם – הוליסטי	19:00 – פילאטיס מדריך : שלי מתחם - הוליסטי
18:00 – פילאטיס מדריך : רווית מתחם – הוליסטי	19:00 – ספינינג מדריך : אסתר מתחם – בריכה חיצונית	9:30 – התעמלות בריאותית מדריך : גליה מתחם – הוליסטי	19:00 – ספינינג מדריך : דן מתחם – בריכה חיצונית	8:00 – חיזוק ומתיחה מדריך : מרסיה מתחם – הוליסטי	8:00 – בודי פמפ מדריך : ויקי מתחם – דינמי	19:45 – הליכה מודרכת מדריך: ציפי מתחם – כניסה לקאנטרי
19:00 – זומבה + בטן מדריך : רוני מתחם – דינמי	20:00 – קיקבוקס + עיצוב מדריך : ציפי מתחם – דינמי	19:00 – פילאטיס מדריך : רונן מתחם – הוליסטי	20:00 – אירובי + עיצוב מדריך : עידית מתחם - דינמי	8:00 – רוני שייפ מדריך : אנה מתחם – דינמי	10:00 – ספינינג מדריך : שי מתחם – בריכה חציונית	20:00 – זומבה + עיצוב מדריך : יעל מתחם : דינמי
19:30 – יוגה מדריך : רון מתחם – הוליסטי	21:00 – זומבה מדריך : חן מתחם – דינמי	19:30 – גראז' מדריך : איתי מתחם – גראז'		10:45 – טאי צי מדריך : לילו מתחם – הוליסטי		21:00 – S.W מדריך : רונן מתחם : דינמי
19:30 – אימון ריצה , טריאתלון מדריך : ניר מתחם – כניסה לקאנטרי		20:00 – אימון כוח , טריאתלון מדריך : ניר מתחם : מגרש סינטטי		17:00 – S.W מדריך: איתי מתחם - דינמי		
20:00 – גראז' מדריך : איתי מתחם – גראז'		20:30 – עיצוב דינמי מדריך : ציפי מתחם – דינמי				
21:00 - פונקציונאלי מדריך : עידית מתחם - דינמי						