

## מערכת שעות שיעורי סטודיו

	ו	ה	ד	ג	ב	א
	07:00 <b>CYCLING</b> ליאור יצחקי				05:45 Morning Fitness גיא קמחי	
גיל הזהב	08:00 <b>BOOT CAMP</b> אנה כץ	08:00 <b>TRX</b> כרמית אמזלג	08:00 עיצוב גוף מלני פנטון	7:30 <b>POWER5 HOUR</b> אנה כץ	08:00 <b>PILATES</b> כרמית אמזלג	7:30 <b>CYCLING</b> אנה כץ
כוח ועליית דופק	08:00 <b>STEP DANCE</b> יעל פרידמן	09:00 <b>PILATES</b> כרמית אמזלג	09:00 <b>FITNESS</b> גיל הזהב מלני פנטון	08:30 <b>CORE</b> ומתיחות אנה כץ	09:00 <b>Fitness &amp; Flexibility 50+</b> כרמית אמזלג	08:30 <b>POWER Pilates</b> אנה כץ
אירובי	08:00 <b>PILATES</b> מיכל מתתיהו	09:00 <b>Fitness &amp; Flexibility 50+</b> מלני פנטון				09:00 <b>YOGA 50+</b> יעל כהן
פילאטיס, יוגה, ועיצוב	09:00 <b>ZUMBA</b> מיכל מתתיהו	10:15 <b>FELDENKRAIS</b> מיכל אביב				11:00 <b>HIT</b> מלני פנטון
תיקון ושיפור גוף		11:15 <b>BODY BALANCE - PILATES</b> מלני פנטון				
		18:00 <b>CYCLING</b> ליאור יצחקי	19:00 <b>POWER - Pilates</b> מיכל מתתיהו	19:00 <b>STEP DANCE</b> יעל פרידמן	17:00 <b>TRX</b> עידו פעאל	18:00 <b>PILATES</b> מיכל מתתיהו
		19:00 <b>CORE FITNESS</b> כרמית אמזלג	20:00 <b>ZUMBA</b> מיכל מתתיהו	19:30 <b>CYCLING</b> גיא קמחי	18:00 <b>function cross training</b> עידו פעאל	19:00 <b>ZUMBA</b> מיכל מתתיהו
				20:00 <b>Align &amp; revive Fitness</b> כרמית אמזלג	19:00 <b>YOGA</b> סיגל כהן	19:00 <b>CYCLING</b> ליאור יצחקי