

	א	ב	ג	ד	ה	ו
		05:45 Morning Fitness גיא קמחי				07:00 CYCLING ליאור יצחקי
גיל הזהב	07:30 CYCLING אנה כץ		7:30 CORE FITNESS אנה כץ		08:00 TRX כרמית אמזלג	08:00 POWER HOUR אנה כץ
כוח ועליית דופק	08:30 POWER-Pilates אנה כץ	08:00 PILATES כרמית אמזלג	08:30 PILATES מלני פנטון	08:00 עיצוב גוף אנה כץ	09:00 PILATES כרמית אמזלג	08:00 PILATES מיכל מתתיהו
אירובי	09:00 YOGA 50+ יעל כהן	09:00 Fitness & Flexibility 50+ כרמית אמזלג		09:00 Pilates גיל הזהב אנה כץ	09:00 Fitness & Flexibility 50+ מלני	09:00 ZUMBA מיכל מתתיהו
פילאטיס, יוגה, ועיצוב	11:00 HIT אנה כץ		11:00 TRX אנה כץ		10:15 FELDENKRAIS 50+ מיכל אביב	09:00 רצועות גיא קמחי
תיקון ושיפור גוף					11:15 BODY BALANCE-PILATES מלני פנטון	
			18:30 STEP DANCE למתחילים, כ 30 דק יעל פרידמן			
	18:00 PILATES מיכל מתתיהו	18:00 BODY POWER שקד גרונולד	19:00 STEP DANCE יעל פרדימן		18:00 CYCLING ליאור יצחקי	
	19:00 ZUMBA מיכל מתתיהו	19:00 סדנת בטן 35 דקות שקד גרונולד	19:30 CYCLING גיא קמחי	19:00 POWER- Pilates מיכל מתתיהו	19:00 CORE FITNESS כרמית אמזלג	
	19:00 CYCLING ליאור יצחקי	19:00 YOGA סיגל כהן	20:00 Align & revive Fitness כרמית אמזלג	20:00 ZUMBA מיכל מתתיהו		