

מערכת שיעורי סטודיו קאנטרי מטי-SHAPE רמות																					
1.11.24 לוי"ז מעודכן החל						טלפון- 02-5026960						יום ראשון									
יום שלישי						יום שני						יום ראשון									
ספינינג/ התעמלות במים	פילאטיס מכשירים רמות א	נחושת רמות ב	כסף רמות א	זהב רמות א	יהלום רמות א	ספינינג/ התעמלות במים	פילאטיס מכשירים רמות א	נחושת רמות ב	כסף רמות א	זהב רמות א	יהלום רמות א	ספינינג/ התעמלות במים	פילאטיס מכשירים רמות א	נחושת רמות ב	כסף רמות א	זהב רמות א	יהלום רמות א				
07:30 נעמי תאומה התעמלות מיים		07:30 טליה ת. אוסטופורזיס חיזוק עצם						07:10 אודליה בנימיני צפיפות עצם	גברים 6:00-15:30												
08:30 נעמי תאומה התעמלות מיים		08:30 טליה ת. פילאטיס שיקומי		08:30 פייגי	08:30 סמדר זומבה***	08:10 לאה- מים רמות ב	08:00 גל מצרפי** בינוני	08:00 אודליה בנימיני פילאטיס**								8:00-14:30 חינוכי מרב אקרמן			08:00 שרית גבאי פילאטיס שיקומי*	08:30 צביה ריצמן עיצוב הגוף***	
09:30 התעמלות מיים עם שיר	**09:00 שרית גבאי בינוני	09:30 צביה ריצמן עיצוב הגוף**	09:30 פייגי** עיצוב הגוף**	09:30 ענת ריקוד מזרחי**	9:30-11:30 עדי סלאב		09:00** גל מצרפי בינוני	09:05 לאה סין עיצוב הגוף**							09:00 שרית גבאי** בינוני /קשה					09:30 צביה ריצמן פילאטיס**	
	**10:00 שרית גבאי מתקדמות	10:30 צביה ריצמן פילאטיס**		10:30 ענת שגיא פילאטיס שיקומי			**10:00 גל מצרפי	10:05 ענת שגיא פילאטיס שיקומי								10:00 מיכל ביטון** בינוני				10:00 שרית גבאי פילאטיס שיקומי	10:30 קרן אילן יוגה**
								*11:00: מירב מידה קל / מתחילות				11:05 ענת שגיא ריקוד מזרחי									11:00 מיכל דאנס מיקס סגנונות ריקוד
						גברים 12:30-15:30															
	***17:00 מיטל בן הרוש בינוני /קשה	17:30 מאיה פילאטיס**											17:45 מיכל אברהם ריקוד משולב**	17:00 מעייין ינון ארובי חיטוב הגוף**		17:30 נעמה זיסו** בינוני					17:30 טליה כהן ת. חיזוק ומתיחות
	**18:00 מיטל בן הרוש בינוני	18:30 מאיה זומבה**		18:00 הדר** חיטוב עיצוב פונקצונל	18:00 יוגה נשית עם מרב**		18:00 שרית גבאי** מתקדמות					18:30 נעמה זיסו פילאטיס*		18:00 מעייין ינון מחזורי תחנות***	18:30 שיר כהן* ספינינג מתחילות	18:30 נעמה זיסו** בינוני					18:30 טליה כהן ת. עיצוב לאטיס**
19:00 הדר פנחס ספינינג**					19:00 מיטל בן הרוש פילאטיס***	18:45 מיכל-מים רמות א	**19:30 נעמה זיסו בינוני						19:00 שרית גבאי עיצוב הגוף**	19:00 מעייין ינון פיטבול פונקציונל**		19:30 נעמה זיסו*** בינוני /קשה					19:30 טליה כהן ת. חיטוב****
	*20:00: מיטל בן הרוש בסיס / מתחילות						**20:30: גל מצרפי בינוני/קשה						20:30 מיכל ארוזאס זומבה***		20:30 טליה כהן ת. ספינינג***						ישן בטן ירכיים
								20:15 יוגה נשית מירב	גברים 20:30-22:30									פילאטיס** זומבה***			
																		20:30 נעמה זיסו יוליה			

