

02-5026960 טלפון - לופין						01.01.25 מועדון החל מ						המערכת נתונה לשינויים יש להתעדכן באפליקציה/ בקבלה בעת הרישום לשיעור										
יום שישי						יום חמישי						יום רביעי										
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					
06:45 מיכל אברהם רמות א'	08:00 חנה קנטרוביץ** בינוני	07:45 מירב יוגה**												07:30 פרלה בונה עצם*								
08:30 הדר פנחס ספינינג	09:15 מירב** בינוני/מתקדמו		08:30 מירי חמד פילאטיס	08:30 טליה כהן עיצוב הגוף	08:30 עיצוב פונקציונלי***	08:30 לאה סין מיים	08:30 גל מצרפי** בינוני	08:00 אור הודיה חיזוק ומתיחות*		08:30 שרית גבאי*** די פאור/פונקציונלי	08:30 הודיה בניטה	08:00** גל מצרפי בינוני	08:30 פרלה פילאטיס**									
09:30 מירי חמד מיים		09:10 חנה קנטרוביץ** פילאטיס	09:30 הדר פנחס** חיסוב הגוף	09:30 סיון ברזילאי זומבה***	09:25 טליה כהן פילאטיס***	09:30 ספינינג	09:30 גל מצרפי** בינוני/קשה	09:00 אור הודיה פילאטיס שיקומי		09:30 שרית גבאי פילאטיס שיקומי	09:30 לאה סין פילאטיס**	09:00** גל מצרפי קל/בינוני	09:30 עינת שגיא פילאטיס שיקומי				גברים 6:00-12:00					
09:30 ספינינג	10:20 טליה כהן** מתקדמות	10:20 חנה קנטרוביץ** מחול מודרני משולב מתיחה				09:45 התעמלות במים שיר	10:30 שרית גבאי*** מתקדמות	10:00 עיצוב חיסוב מיכל ביטון			10:30 לאה סין עיצוב הגוף**	10:00** גל מצרפי מתקדמות	10:30 עינת שגיא פילאטיס שיקומי									
			גברים 11:30-14:30											11:30 מיכל ארוזאס זומבה גולד**								
<p>רמות השיעורים: קל* בינוני** בינוני עד קשה*** מתקדמות מאוד****</p> <p>כל השיעורים מחייבים הרשמה מראש. ניתן להירשם באפליקציה/ באתר/ בטלפון. ניתן להזמין מקום יום קודם החל מהשעה 07:00. אי הגעה לשיעור מחייבת הודעה. במידה ולא הוזמן מקום,הכניסה לשיעור הנה על בסיס מקום פנוי. לא תתאפשר כניסה למאחרות לשיעור לאחר 7 דקות מתחילתו. ניתן להירשם בכל יום לשיעור אחד. שיעור שני הינו על בסיס מקום פנוי. משך כל שיעור 55 דקות פילאטיס מכשירים הינו שירות שניתן בתשלום נפרד</p> <p>יש לעדכן ביטול שיעור פילאטיס מכשירים עד 24 שעות מראש אם לא מבטול יגבה מחיר מלא</p> <p>ביטול מניי מכל סוג מחייב הגעה לקאנטרי.</p> <p>אין הקפאות במניי חודשי מתחדש, ואין הקפאות רטרואקטיביות במניי שנתי.</p>						17:00 רבקה כהן** בינוני חדש						16:30 שרית גבאי מתחילות/בסיס										
						18:00 רבקה כהן*** מתקדמות										17:30 גל מצרפי** בינוני	17:30 שרית גבאי פונקציונלי כוח חדש					
						19:00 מירב מידה בינוני						18:00 מיכל אברהם ריקוד משולב**					18:30 גל מצרפי בינוני	18:30 שרית גבאי פילאטיס**				
						19:00 מיכל-מייס רמות ב						20:00 מירב מידה בסיס מתחילות					19:30 גל מצרפי*** מתקדמות	19:45 יוליה מיזל פילאטיס**				
המערכת נתונה לשינויים!								20:15 סיון ברזילאי זומבה**				20:30 גל מצרפי*** מתקדמות										
																	21:00 קיקבוקס/היט שרה מלכה*** חדש	21:10 יוליה זומבה				

