שיעורי סטודיו - מאי

הידרו Life
הבריאות שלך במרכז שלנו

מועצה אזורית שער הנגב

2026	א		ב		ג		ד		ה		ו	
	מדריכ/ה	שיעור	מדריכ/ה	שיעור	מדריכ/ה	שיעור	מדריכ/ה	שיעור	מדריכ/ה	שיעור	מדריכ/ה	שיעור
07:00	ענת ר.	פילאטיס	ענת ר.	עיצוב	אלינה	פונקציונלי			אלינה	פונקציונלי	אלינה	פונקציונלי
08:00	רותם א.	פילאטיס	שגית	יוגילאטיס	שקד	יוגה*	ענת ר.	פילאטיס	רותם א.	פילאטיס	שגית	יוגילאטיס
	ענת ר.	זזות							סופי	ספינינג		
09:00	רותם א.	פילאטיס דאנס	כינר	מתיחות	סופי	פילאטיס	נוי	פילאטיס	רותם א.	פילאטיס דאנס	שגית	יוגה ויניאסה *
	מועדון יחדיו		אנדי	התעמלות במים			ענת ר.	זזות	סופי	פילאטיס		
							אנדי	התעמלות במים				
10:00	מועדון יחדיו		שגית	יוגה*	רותם א.	תנועה ורצפת אגן	אביבה	צ'י קונג	אוריאנה	יוגה*		
	רותם א.	עיצוב דינאמי	מועדון יחדיו		מועדון יחדיו		מתחיל ב-10:30		מועדון יחדיו		מתחיל ב-10:30	
11:00							מאמא ZAZA		רותם א	התעמלות במים	הקולקטיב	body & soul
16:00					כינר	מתחיל ב-16:30 פילאטיס מתקדמים						
17:00	שגית	יוגה רכה	ניקול	TRX	שקד	מתחיל ב-17:30 יוגה השטנגה ויניאסה*	שגית	מתחיל ב-17:30 יוגה ויניאסה *				
18:00		נבחרת	ניקול	פונקציונלי	זיוה	פונקציונלי				נבחרת		
	זיוה	טאבטה- פונקציונלי										
19:00	כינר	פילאטיס מתקדמים	רותם א.	פילאטיס	רותם א.	פילאטיס	כינר	פילאטיס מתקדמים	רותם א.	פילאטיס		
	זיוה	ספינינג	זיוה	ספינינג	זיוה	ספינינג	ניקול	פונקציונלי		נבחרת		
20:00	ענת נ.	זומבה	רותם א.	פילאטיס דאנס	רותם א.	דאנס			רותם א.	פילאטיס דאנס		
					דניאל	זומבה			דניאל	זומבה		

סטודיו עליון
סטודיו תחתון
בריכת מסלולים

עדכון: 03/05/26

שיעורי הסטודיו בני 50 דקות (מלבד שיעורי יוגה המסומנים בכוכבית, שנמשכים 90 דקות)
נא להגיע לשיעור 10 דקות לפני, לא תתאפשר כניסה לשיעור באיחור של מעל 5 דק'.

וואטצאפ +972-77-9802497

** כל שיעורי הסטודיו מחייבים רישום מראש באפליקציית Fizikal App**