

שיעורי סטודיו - ספטמבר

2026	א	ב	ג	ד	ה	ו
מדריכה/ שיעור	מדריכה/ שיעור	מדריכה/ שיעור	מדריכה/ שיעור	מדריכה/ שיעור	מדריכה/ שיעור	מדריכה/ שיעור
ענת ר.	פילאטיס	ענת ר.	עיצוב	אלינה פ.	פונקציונלי	פונקציונלי
רותם א.	פילאטיס	כינר	מתיחות	שקד	יוגה*	ענת ר.
ענת ר.	זזות	אביבה	צ'י קונג	פילאטיס	רותם א.	פילאטיס
רותם א.	פילאטיס דאנס	שגית	יוגילאטיס	סופי	פילאטיס	שגית
רותם א.	פילאטיס דאנס	אנדי	התעמלות במים	סופי	פילאטיס	שגית
רותם א.	עיצוב דינאמי	שגית	יוגה*	רותם א.	תנועה ורצפת אגן	נוי
רותם א.	עיצוב דינאמי	שגית	יוגה*	רותם א.	תנועה ורצפת אגן	נוי
רותם א.	עיצוב דינאמי	שגית	יוגה*	רותם א.	תנועה ורצפת אגן	נוי

16:00	מתחיל ב-16:30	כינר	פילאטיס מתקדמים	סטודיו עליון
17:00	ניקול	TRX	מתחיל ב-17:30	סטודיו תחתון
18:00	שגית	יוגה רכה	שקד	בררכת מסלולים
19:00	פילאטיס מתקדמים	רותם א.	פילאטיס	בררכת מסלולים
20:00	ענת נ.	זומבה	רותם א.	פילאטיס דאנס

עדכון: 30/08/26

וואטצאפ

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'.

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