

שיעורי סטודיו - אוקטובר

2026		א		ב		ג		ד		ה		ו	
מדריכה		שיעור		מדריכה		שיעור		מדריכה		שיעור		מדריכה	
ענת ר.		פילאטיס		ענת ר.		עיצוב		פונקציונלי		פונקציונלי		פונקציונלי	
אלינה פ.		פונקציונלי				אלינה פ.				אלינה פ.		אלינה פ.	
8:00		רותם א.		כינר		שקד		*** Barre		רותם א.		שגית	
ענת ר.		זזות		אביבה		יוגה*		ענת ר.		סופי		ספינינג	
9:00		רותם א.		שגית		סופי		ענת ר.		רותם א.		שגית	
רותם פ.		התעמלות במים		פילאטיס		פילאטיס		זזות		פילאטיס דאנס		פילאטיס	
10:00		רותם א.		רותם פ.		רותם א.		נוי		רותם פ.		הקולקטיב	
עיצוב דינאמי		יוגה*		תנועה ורצפת אגן		פילאטיס		התעמלות במים		מתחיל ב-10:30		body & soul	
16:00													
17:00		כינר		ניקול		שגית		מתחיל ב-17:30		סטודיו עליון			
ניקול		פילאטיס מתקדמים		שקד		יוגה ויניאסה*		סטודיו תחתון					
18:00		שגית		כינר		פונקציונלי		מתחיל ב-18:30		בריכת מסלולים			
אלינה ד.		פונקציונלי		פונקציונלי		אלינה ד.		ספינינג					
19:00		כינר		רותם א.		פילאטיס		מתחיל ב-19:30					
אלינה ד.		ספינינג		פילאטיס		פונקציונלי		פילאטיס					
20:00		ענת נ.		רותם א.		דאנס							
זומבה		פילאטיס דאנס		דניאל		זומבה		דניאל		זומבה			

077-9802497

וואטצאפ

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

** כל שיעורי הסטודיו מחייבים רישום מראש באפליקציית Fizikal App

*** שיעור Barre הוא בתשלום נוסף - טרם ההרשמה יש להסדיר תשלום דרך ה"חנות" באפליקציית Fizikal App