שיעורי סטודיו - נובמבר

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
7:00	ענת ר.	פילאטיס	ענת ר.	עיצוב	אלינה פ.	פונקציונלי			אלינה פ.	פונקציונלי	אלינה פ.	פונקציונלי
	אלינה פ.	פונקציונלי										
8:00	רותם א.	פילאטיס	כינר	מתיחות	מתחיל ב-8:30		כינר	*** Barre	רותם א.	פילאטיס	מאיה	יוגילאטיס
	ענת ר.	זזות	אביבה	צ'י קונג	רותם פ.	יוגה*	ענת ר.	פילאטיס	סופי	ספינינג		
9:00	רותם א.	פילאטיס דאנס	רותם פ.	התעמלות במים	סופי	פילאטיס	ענת ר.	זזות	רותם א.	פילאטיס דאנס	מאיה	יוגה ויניאסה *
									סופי	פילאטיס		
10:00	רותם א.	עיצוב דינאמי	רותם פ.	יוגה*	רותם א.	תנועה ורצפת אגן	נוי	פילאטיס	רותם פ.	יוגה גב תחתון *	מתחיל ב-10:30 הקולקטיב	body & soul
									רותם א.	התעמלות במים	רותם א.-ענת ר.-אביבה-שקד	
16:00												
17:00			כינר	פילאטיס מתקדמים	ניקול	TRX	סבטלנה	יוגה ויניאסה *			סטודיו עליון	
			ניקול	TRX	מתחיל ב-17:30 שקד	יוגה השטנגה ויניאסה*					סטודיו תחתון	
											בריכת מסלולים	
18:00	מאיה	יוגה רכה	כינר	*** Barre	ניקול	פונקציונלי	מתחיל ב-18:30 אלינה ד.	ספינינג				
	אלינה ד.	טאבטה- פונקציונלי	ניקול	פונקציונלי								
19:00	כינר	פילאטיס מתקדמים	רותם א.	פילאטיס	רותם א.	פילאטיס	כינר	פילאטיס	רותם א.	פילאטיס		
	אלינה ד.	ספינינג					מתחיל ב-19:30 ניקול	פונקציונלי				
20:00	ענת נ.	זומבה	רותם א.	פילאטיס דאנס	רותם א.	דאנס			רותם א.	פילאטיס דאנס		
					דניאל	זומבה			דניאל	זומבה		

עדכון: 29/10/26

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'.

וואטצאפ 077-9802497

** 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 ***