

ליידיס סטודיו. להראות טוב. להרגיש טוב!

מערכת שיעורים 2025

ראשון	שני	שלישי	יום ד'	יום ה'	יום ו'
07:30-08:20 אימון כוח חגית	07:20-08:20 יוגה נאווה	07:30-08:20 אימון כוח+אירובי אילור	07:10-08:00 פילאטיס חגית	07:30-08:20 אימון כוח אורנית	07:10-08:00 פילאטיס רוני
08:30-09:20 פילאטיס חגית	08:30-09:20 אימון כוח ויקטוריה	08:30-09:20 פילאטיס אילור	08:10-09:00 אימון כוח חגית	08:30-09:20 אימון תחנות אורנית	08:10-09:00 אימון כוח ג'סמין
09:30-10:20 אימון כוח+מדרגה אורנית	09:30-10:20 פילאטיס ויקטוריה	09:30-10:20 אימון כוח אילור	09:10-10:00 זומבה ג'סמין	09:30-10:20 פילאטיס אורנית	09:10-10:00 זומבה ג'סמין
10:30-11:20 פילאטיס אורנית			10:10-11:00 פילאטיס חגית		10:10-11:10 יוגה נאווה
16:30-17:20 התעמלות בריאותית אתי	16:00-16:50 פילאטיס חגית	16:30-17:20 אימון כוח חגית	16:00-16:50 פילאטיס ויקטוריה	16:30-17:20 אימון כוח עדי	
17:30-18:20 פילאטיס אתי	17:00-17:50 אימון כוח חגית	17:30-18:20 פילאטיס חגית	17:00-17:50 ריקוד ניה לימור	17:30-18:20 פילאטיס עדי	
18:30-19:20 אימון כוח עדי	18:00-19:00 יוגה דורין	18:30-19:20 אימון כוח אירנה	18:00-18:50 אימון תחנות אורנית	18:30-19:20 אימון כוח+אירובי ג'סמין	
19:30-20:20 פילאטיס עדי	19:10-20:00 אימון כוח+מדרגה חגית	19:30-20:20 אימון כוח+מדרגה אירנה	19:00-19:50 פילאטיס אורנית	19:30-20:20 אימון כוח ג'סמין	
20:30-21:20 זומבה ג'סמין	20:10-21:00 אימון כוח זיו	20:30-21:20 אימון כוח אירנה	20:00-20:50 אימון כוח אורנית		

* השיעור מתחיל בזמן-לא תתאפשר כניסה לשיעור באיחור מעל 5 דקות!
 *ההרשמה לשיעורים הינה דרך האפליקציה. ניתן להירשם עד 4 שיעורים בשבוע ועד שיעור אחד של חגית באותו יום.
 ההרשמה לשיעורים נפתחת כל יום שישי בשעה 13:00 לכל השבוע שאחרי.
 ביטול הרשמה לשיעור אפשרי 120דקות /עד שעתיים לפני השיעור לשיעורי אחר צהריים וערב. לשיעורי הבוקר ביטול הרשמה לשיעור אפשרי עד 21:00 בערב שלפני!
 * יש להצטייד בבגדי ונעלי ספורט, בקבוק מים ומגבת-חובה! בשיעורי יוגה ופילאטיס בלי נעליים.
 * חובה להעביר שבב לפני כל כניסה לשיעור.
 * שינויים במערכת יתכנו ע"פ החלטת ההנהלה.