

לוח אימונים · בית חנה בן גוריון · 21.06.26–27.06.26

יום ראשון
Modern Pilates Reformer 07:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 07:00 <p>נטעלי שפירא · סטודיו 1</p>

Barre 07:15 <p>נוגה יעיש · סטודיו 2</p>

Hybrid Training 08:00 <p>נטעלי שפירא · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 08:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Barre 08:15 <p>נוגה יעיש · סטודיו 2</p>

Hybrid Training 09:00 <p>שירה ברודצקי · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 09:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Mat Pilates 09:15 <p>נוגה יעיש · מרפסת</p>

Hybrid Training 10:00 <p>שירה ברודצקי · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 10:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Barre with Babies MOTHERS 11:00 <p>רון עמר · סטודיו 2</p>

Modern Pilates Reformer 11:00 <p>שרון אבידר · סטודיו 3</p>

Hybrid with babies MOTHERS 11:00 <p>שירה ברודצקי · סטודיו 1</p>

Pilates with babies MOTHERS 12:00 <p>שרון אבידר · סטודיו 2</p>

Hybrid with babies MOTHERS 12:00 <p>שירה ברודצקי · סטודיו 1</p>

Open Gym 13:00 <p>ללא מאמן · סטודיו 1</p>

Open Gym 14:00 <p>סטודיו 1</p>

Open Gym 15:00 <p>סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 17:00 <p>שי אטיאס · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 17:00 <p>נטע גמר · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 18:00 <p>שי אטיאס · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 18:00 <p>נטע גמר · סטודיו 1</p>

Mat Pilates 18:00 <p>מאיה פלג · מרפסת</p>

Yoga Vinyasa 18:15 <p>דניאל רודמן · מרפסת</p>

Modern Pilates Reformer 19:00 <p>שרון צאיג · סטודיו 3</p>

Max 19:00 <p>רוני קונסטנטיני · סטודיו 1</p>

Barre 19:15 <p>מאיה פלג · סטודיו 2</p>

אקרן-יוגה 19:30

Modern Pilates Reformer 20:00 <p>שרון צאיג · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 20:00 <p>רוני קונסטנטיני · סטודיו 1</p>

יום שני
Max 07:00 <p>יובל בנוביץ' · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 07:00 <p>סתיו פרין · סטודיו 3</p>

Mat Pilates 07:30 <p>רוני שטראוס · מרפסת</p>

Max 08:00 <p>יובל בנוביץ' · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 08:00 <p>סתיו פרין · סטודיו 3</p>

Barre 08:30 <p>מיכל עפרון · סטודיו 2</p>

Modern Pilates Reformer 09:00 <p>סתיו פרין · סטודיו 3</p>

Barre 09:30 <p>מיכל עפרון · סטודיו 2</p>

Yoga Vinyasa 10:00 <p>רחלי סלע · מרפסת</p>

Modern Pilates Reformer 10:00 <p>קרני גרלר · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 10:00 <p>עומר דן · סטודיו 1</p>

Barre with Babies MOTHERS 10:30 <p>מיכל עפרון · סטודיו 2</p>

Modern Pilates Reformer 11:00 <p>קרני גרלר · סטודיו 3</p>

Hybrid with babies MOTHERS 11:30 <p>עומר דן · סטודיו 1</p>

Barre with Babies MOTHERS 11:30 <p>מיכל עפרון · סטודיו 2</p>

Open Gym 13:00 <p>סטודיו 1</p>

Open Gym 14:00 <p>סטודיו 1</p>

Open Gym 15:00 <p>סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 17:00 <p>קרני גרלר · סטודיו 3</p>

Max 17:00 <p>אינה וייסנברג · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 18:00 <p>קרני גרלר · סטודיו 3</p>

Max 18:00 <p>אינה וייסנברג · סטודיו 1</p>

Barre 18:15 <p>שושן אליעזר · סטודיו 2</p>

Yoga Vinyasa 18:30 <p>אופיר תדמור · מרפסת</p>

Modern Pilates Reformer 19:00 <p>רוני קונסטנטיני · סטודיו 3</p>

Max 19:00 <p>רון עמר · סטודיו 1</p>

Mat Pilates 19:15 <p>שושן אליעזר · מרפסת</p>

Modern Pilates Reformer 20:00 <p>רוני קונסטנטיני · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 20:00 <p>רון עמר · סטודיו 1</p>

Body Sculpt 20:15 <p>שושן אליעזר</p>

יום שלישי
Hybrid Training 07:00 <p>יהל בר עזר · סטודיו 1</p>

Mat Pilates 07:00 <p>שחר הלוי · מרפסת</p>

Modern Pilates Reformer 07:00 <p>דניאלה עמרם · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 08:00 <p>יהל בר עזר · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 08:00 <p>דניאלה עמרם · סטודיו 3</p>

Mat Pilates 08:00 <p>שחר הלוי · מרפסת</p>

Vinyasa Yoga 08:15 <p>דניאל רודמן · סטודיו 2</p>

Modern Pilates Reformer 09:00 <p>דניאלה עמרם · סטודיו 3</p>

Max 09:00 <p>יהל בר עזר · סטודיו 1</p>

Mat Pilates 09:00 <p>שחר הלוי · מרפסת</p>

Barre 09:30 <p>רון עמר · סטודיו 2</p>

Modern Pilates Reformer 10:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 10:00 <p>יובל בנוביץ' · סטודיו 1</p>

Barre with Babies MOTHERS 10:30 <p>כרמל לוי · סטודיו 2</p>

Modern Pilates Reformer 11:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Max 11:00 <p>יובל בנוביץ' · סטודיו 1</p>

Barre with Babies MOTHERS 11:30 <p>רון עמר · סטודיו 2</p>

Max with babies MOTHERS 12:00 <p>ענבל לוין · סטודיו 1</p>

Open Gym 13:00 <p>סטודיו 1</p>

Open Gym 14:00 <p>סטודיו 1</p>

Open Gym 15:00 <p>סטודיו 1</p>

Mat Pilates 17:00 <p>ליהיא בן ארי · מרפסת</p>

Hybrid Training 17:00 <p>יהל בר עזר · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 17:00 <p>מאיה פלג · סטודיו 3</p>

Movement & Handstand 17:45 <p>רוני גחלי · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 18:00 <p>מאיה פלג · סטודיו 3</p>

Barre 18:00 <p>ליהיא בן ארי · סטודיו 2</p>

Hybrid Training 18:00 <p>יהל בר עזר · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 19:00 <p>ליהיא בן ארי · סטודיו 3</p>

Mat Pilates 19:00 <p>מאיה פלג · מרפסת</p>

Hybrid Training 19:00 <p>יובל בנוביץ' · סטודיו 1</p>

Barre 19:00 <p>לי בקשי · סטודיו 2</p>

Max 20:00 <p>יובל בנוביץ' · סטודיו 1</p>

Yoga Vinyasa 20:00 <p>לי בקשי · מרפסת</p>

Modern Pilates Reformer 20:00 <p>ליהיא בן ארי · סטודיו 3</p>

יום רביעי
Modern Pilates Reformer 07:00 <p>ג'ס רובינשטיין · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 07:00 <p>רון עמר · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 08:00 <p>ג'ס רובינשטיין · סטודיו 3</p>

Mat Pilates 08:00 <p>שרון אבידר · מרפסת</p>

Hybrid Training 08:00 <p>רון עמר · סטודיו 1</p>

Barre 08:15 <p>גיל לוי · סטודיו 2</p>

Yoga Vinyasa 09:00 <p>ניצן מלחי · מרפסת</p>

Max 09:00 <p>אינה וייסנברג · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 09:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Barre 09:15 <p>גיל לוי · סטודיו 2</p>

Hybrid Training 10:00 <p>אינה וייסנברג · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 10:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Barre 10:15 <p>שרון אבידר · סטודיו 2</p>

Barre 10:15 <p>מיכל עפרון · סטודיו 2</p>

Yoga with babies MOTHERS 10:15 <p>ניצן מלחי · מרפסת</p>

Modern Pilates Reformer 11:00 <p>עומר אלמחנינו · סטודיו 3</p>

Hybrid with babies MOTHERS 11:00 <p>אינה וייסנברג · סטודיו 1</p>

Barre with Babies MOTHERS 11:15 <p>מיכל עפרון · סטודיו 2</p>

Open Gym 14:00 <p>סטודיו 1</p>

Open Gym 15:00 <p>סטודיו 1</p>

Yoga Vinyasa 17:00 <p>קשת רחן · מרפסת</p>

Classic Pilates Reformer 17:00 <p>אירה זכרוצקין · סטודיו 3</p>

Max 17:00 <p>רון עמר · סטודיו 1</p>

Barre 17:15 <p>יובל פדר · סטודיו 2</p>

Classic Pilates Reformer 18:00 <p>אירה זכרוצקין · סטודיו 3</p>

Max 18:00 <p>רון עמר · סטודיו 1</p>

Mat Pilates 18:15 <p>יובל פדר · מרפסת</p>

Classic Pilates Reformer 19:00 <p>אירה זכרוצקין · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 19:00 <p>רון עמר · סטודיו 1</p>

Barre 19:15 <p>תמרה דקל לונדון · סטודיו 2</p>

Mat Pilates 19:15 <p>יובל פדר · מרפסת</p>

יום חמישי
Max 07:00 <p>שירה ברודצקי · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 07:00 <p>אירה זכרוצקין · סטודיו 3</p>

Barre 08:00 <p>יעל סלפטר · סטודיו 2</p>

Hybrid Training 08:00 <p>שירה ברודצקי · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 08:00 <p>אירה זכרוצקין · סטודיו 3</p>

Flexibility splits 08:30 <p>ניצן דימור</p>

Mat Pilates 09:00 <p>יעל סלפטר · מרפסת</p>

Modern Pilates Reformer 09:00 <p>אירה זכרוצקין · סטודיו 3</p>

Hybrid Training 09:00 <p>שירה ברודצקי · סטודיו 1</p>

Hybrid Training 10:00 <p>אינה וייסנברג · סטודיו 1</p>

Modern Pilates Reformer 10:00 <p>אירה זכרוצקין · סטודיו 3</p>

Barre 10:00 <p>שרון אבידר · סטודיו 2</p>

Hybrid with babies MOTHERS 11:00 <p>אינה וייסנברג · סטודיו 1</p>

Pilates with babies MOTHERS 11:00 <p>רון עמר · סטודיו 2</p>

Modern Pilates Reformer 11:00 <p>שרון אבידר · סטודיו 3</p>

Modern Pilates Reformer 12:00 <p>שרון אבידר · סטודיו 3</p>

Max with babies MOTHERS 12:00 <p>אינה וייסנברג · סטודיו 1</p>

Open Gym 13:00 <p>סטודיו 1</p>

--