

לוח אימונים · בית חנה בן גוריון · 05.07.26–11.07.26

יום ראשון

Classic Pilates Reformer 07:00
שחר הלוי · סטודיו 3

Hybrid Training 07:00
נטעלי שפירא · סטודיו 1

Barre 07:15
נוגה יעיש · סטודיו 2

Hybrid Training 08:00
נטעלי שפירא · סטודיו 1

Classic Pilates Reformer 08:00
שחר הלוי · סטודיו 3

Barre 08:15
נוגה יעיש · סטודיו 2

Hybrid Training 09:00
שירה ברודצקי · סטודיו 1

Classic Pilates Reformer 09:00
שחר הלוי · סטודיו 3

Mat Pilates 09:15
לירון שלאין · מרפסת

Hybrid Training 10:00
שירה ברודצקי · סטודיו 1

Classic Pilates Reformer 10:00
שחר הלוי · סטודיו 3

Barre with Babies **MOTHERS** 11:00
לירון שלאין · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 11:00
כרמל לוי · סטודיו 3

Hybrid with babies **MOTHERS** 11:00
שירה ברודצקי · סטודיו 1

Pilates with babies **MOTHERS** 12:00
כרמל לוי · סטודיו 2

Hybrid with babies **MOTHERS** 12:00
שירה ברודצקי · סטודיו 1

Open Gym 13:00
ללא מאמן · סטודיו 1

Open Gym 14:00
סטודיו 1

Open Gym 15:00
סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 17:00
שרון צאיג · סטודיו 3

Hybrid Training 17:00
עינב אדרי · סטודיו 1

Yoga Vinyasa 17:00
רחלי סלע · מרפסת

Modern Pilates Reformer 18:00
שרון צאיג · סטודיו 3

Hybrid Training 18:00
עינב אדרי · סטודיו 1

Mat Pilates 18:00
מאיה פלג · מרפסת

Yoga Vinyasa 18:15
רחלי סלע · מרפסת

Modern Pilates Reformer 19:00
שרון צאיג · סטודיו 3

Max 19:00
רוני קונסטנטיני · סטודיו 1

Barre 19:15
מאיה פלג · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 20:00
שרון צאיג · סטודיו 3

Hybrid Training 20:00
רוני קונסטנטיני · סטודיו 1

יום שני
Max 07:00
נוגה שטראוס · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 07:00
סטיו פרין · סטודיו 3

Mat Pilates 07:30
רוני שטראוס · מרפסת

Max 08:00
נוגה שטראוס · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 08:00
סטיו פרין · סטודיו 3

Barre 08:30
מיכל עפרון · סטודיו 2

Hybrid Training 09:00
רון עמר · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 09:00
סטיו פרין · סטודיו 3

Barre 09:30
מיכל עפרון · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 10:00
ניצן דוידי · סטודיו 3

Hybrid Training 10:00
רון עמר · סטודיו 1

Yoga Vinyasa 10:00
רחלי סלע · מרפסת

Barre with Babies **MOTHERS** 10:30
מיכל עפרון · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 11:00
ניצן דוידי · סטודיו 3

Hybrid with babies **MOTHERS** 11:30
נוגה שטראוס · סטודיו 1

Barre with Babies **MOTHERS** 11:30
מיכל עפרון · סטודיו 2

Open Gym 13:00
סטודיו 1

Open Gym 14:00
סטודיו 1

Open Gym 15:00
סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 17:00
קרני גרלר · סטודיו 3

Max 17:00
אינה וייסנברג · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 18:00
קרני גרלר · סטודיו 3

Max 18:00
אינה וייסנברג · סטודיו 1

Barre 18:15
שושן אליעזר · סטודיו 2

Yoga Vinyasa 18:30
לי בקשי · מרפסת

Max 19:00
רון עמר · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 19:00
רוני קונסטנטיני · סטודיו 3

Mat Pilates 19:15
שושן אליעזר · מרפסת

Modern Pilates Reformer 20:00
רוני קונסטנטיני · סטודיו 3

Hybrid Training 20:00
רון עמר · סטודיו 1

Body Sculpt 20:15
שושן אליעזר

יום שלישי
Modern Pilates Reformer 07:00
שרון צאיג · סטודיו 3

Hybrid Training 07:00
יהל בר עזר · סטודיו 1

Mat Pilates 07:00
חן קרמן · מרפסת

Vinyasa Yoga 07:00
נועה סבן · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 08:00
שרון צאיג · סטודיו 3

Mat Pilates 08:00
חן קרמן · מרפסת

Hybrid Training 08:00
יהל בר עזר · סטודיו 1

Vinyasa Yoga 08:15
נועה סבן · סטודיו 2

Mat Pilates 09:00
חן קרמן · מרפסת

Modern Pilates Reformer 09:00
שרון צאיג · סטודיו 3

Max 09:00
יהל בר עזר · סטודיו 1

Barre 09:30
רון עמר · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 10:00
עומר אלמחנינו · סטודיו 3

Hybrid Training 10:00
נוגה שטראוס · סטודיו 1

Barre with Babies **MOTHERS** 10:30
רון עמר · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 11:00
עומר אלמחנינו · סטודיו 3

Max 11:00
נוגה שטראוס · סטודיו 1

Barre with Babies **MOTHERS** 11:30
רון עמר · סטודיו 2

Max with babies **MOTHERS** 12:00
נוגה שטראוס · סטודיו 1

Open Gym 13:00
סטודיו 1

Open Gym 14:00
סטודיו 1

Open Gym 15:00
סטודיו 1

Mat Pilates 17:00
ליהיא בן ארי · מרפסת

Hybrid Training 17:00
יהל בר עזר · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 17:00
מאיה פלג · סטודיו 3

Movement & Handstand 17:45
רוני גוזלי · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 18:00
מאיה פלג · סטודיו 3

Barre 18:00
ליהיא בן ארי · סטודיו 2

Hybrid Training 18:00
יהל בר עזר · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 19:00
ליהיא בן ארי · סטודיו 3

Barre 19:00
לי בקשי · סטודיו 2

Mat Pilates 19:00
מאיה פלג · מרפסת

Hybrid Training 19:00
יובל בנוביץ' · סטודיו 1

Max 20:00
יובל בנוביץ' · סטודיו 1

Yoga Vinyasa 20:00
לי בקשי · מרפסת

Modern Pilates Reformer 20:00
ליהיא בן ארי · סטודיו 3

יום רביעי
Modern Pilates Reformer 07:00
ג'ם רובינשטיין · סטודיו 3

Hybrid Training 07:00
רוני קונסטנטיני · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 08:00
ג'ם רובינשטיין · סטודיו 3

Hybrid Training 08:00
רוני קונסטנטיני · סטודיו 1

Mat Pilates 08:00
שרון אבידר · מרפסת

Barre 08:15
גיל לוי · סטודיו 2

Yoga Vinyasa 09:00
ניצן מלחי · מרפסת

Modern Pilates Reformer 09:00
עומר אלמחנינו · סטודיו 3

Max 09:00
אינה וייסנברג · סטודיו 1

Barre 09:15
גיל לוי · סטודיו 2

Hybrid Training 10:00
אינה וייסנברג · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 10:00
עומר אלמחנינו · סטודיו 3

Barre 10:15
מיכל עפרון · סטודיו 2

Yoga with babies **MOTHERS** 10:15
ניצן מלחי · מרפסת

Modern Pilates Reformer 11:00
עומר אלמחנינו · סטודיו 3

Hybrid with babies **MOTHERS** 11:00
אינה וייסנברג · סטודיו 1

Barre with Babies **MOTHERS** 11:15
מיכל עפרון · סטודיו 2

Open Gym 14:00
סטודיו 1

Open Gym 15:00
סטודיו 1

Yoga Vinyasa 17:00
רחלי סלע · מרפסת

Classic Pilates Reformer 17:00
אירה זכרוצקין · סטודיו 3

Max 17:00
שירה ארצי · סטודיו 1

Barre 17:15
יובל בנוביץ' · סטודיו 2

Classic Pilates Reformer 18:00
אירה זכרוצקין · סטודיו 3

Max 18:00
שירה ארצי · סטודיו 1

Mat Pilates 18:15
שרון צאיג · מרפסת

Classic Pilates Reformer 19:00
אירה זכרוצקין · סטודיו 3

Hybrid Training 19:00
שירה ארצי · סטודיו 1

Barre 19:15
תמרה דקל לונדון · סטודיו 2

Mat Pilates 19:15
שרון צאיג · מרפסת

יום חמישי
Modern Pilates Reformer 07:00
חן קרמן · סטודיו 3

Max 07:00
שירה ברודצקי · סטודיו 1

Barre 08:00
יעל סלפטר · סטודיו 2

Hybrid Training 08:00
שירה ברודצקי · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 08:00
חן קרמן · סטודיו 3

Flexibility splits 08:30
ניצן דימור

Mat Pilates 09:00
יעל סלפטר · מרפסת

Hybrid Training 09:00
שירה ברודצקי · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 09:00
חן קרמן · סטודיו 3

Yoga Vinyasa 09:30
מרפסת

Modern Pilates Reformer 10:00
חן קרמן · סטודיו 3

Hybrid Training 10:00
אינה וייסנברג · סטודיו 1

Barre 10:00
שרון אבידר · סטודיו 2

Hybrid with babies **MOTHERS** 11:00
אינה וייסנברג · סטודיו 1

Pilates with babies **MOTHERS** 11:00
חן קרמן · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 11:00
שרון אבידר · סטודיו 3

Max with babies **MOTHERS** 12:00
אינה וייסנברג · סטודיו 1

Max 17:00
אדם הבר רוטהולץ · סטודיו 1

Classic Pilates Reformer 17:00
ענהאל בלהנס · סטודיו 3

Barre 17:00
יובל פדר · סטודיו 2

Classic Pilates Reformer 18:00
ענהאל בלהנס · סטודיו 3

Barre 18:00
יובל פדר · סטודיו 2

Max 18:00
אדם הבר רוטהולץ · סטודיו 1

Yoga Vinyasa 18:15
נועה סבן · מרפסת

Modern Pilates Reformer 19:00
מאיה דן · סטודיו 3

Mat Pilates 19:00
יובל פדר · מרפסת

Hybrid Training 19:00
אדם הבר רוטהולץ · סטודיו 1

יום שישי
Hybrid Training 07:00
לי רודהין · סטודיו 1

Mat Pilates 08:00
עומר אלמחנינו · מרפסת

Barre 08:00
שרון אבידר · סטודיו 2

Modern Pilates Reformer 08:00
כרמל לוי · סטודיו 3

Hybrid Training 08:00
לי רודהין · סטודיו 1

Mat Pilates 09:00
שרון אבידר · מרפסת

Modern Pilates Reformer 09:00
כרמל לוי · סטודיו 3

Hybrid Training 09:00
לי רודהין · סטודיו 1

Barre 09:15
עומר אלמחנינו · סטודיו 2

Yoga Vinyasa 10:00
קשת רזון · מרפסת

Modern Pilates Reformer 10:00
שרון אבידר · סטודיו 3

Max 10:00
יובל בנוביץ' · סטודיו 1

Mat Pilates 10:15
עומר אלמחנינו · מרפסת

Hybrid Training 11:00
יובל בנוביץ' · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 11:00
שרון אבידר · סטודיו 3

Barre 11:15
כרמל לוי · סטודיו 2

Hybrid Training 12:00
יובל בנוביץ' · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 12:00
ליהיא בן ארי · סטודיו 3

Max 13:00
יובל בנוביץ' · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 13:00
ליהיא בן ארי · סטודיו 3

יום שבת
Hybrid Training 08:30
טל כהן · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 08:30
שי אטיאס · סטודיו 3

Yoga Vinyasa 09:00
הלה פניני · מרפסת

Mat Pilates 09:00
מאיה פלג · מרפסת

Hybrid Training 09:30
טל כהן · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 09:30
שי אטיאס · סטודיו 3

Barre 10:00
מאיה פלג · סטודיו 2

Power Vinyasa 10:15
הלה פניני · מרפסת

Hybrid Training 10:30
טל כהן · סטודיו 1

Modern Pilates Reformer 10:30
שי אטיאס · סטודיו 3

Mat Pilates 11:00
מאיה פלג · מרפסת

Max 11:30
טל כהן · סטודיו 1

Max 12:30
טל כהן · סטודיו 1