

לוח אימונים · בית חנה הרבי · 14.06.26–20.06.26

יום ראשון
Triola 07:00 <p>עומר דן · חדר התעמלות</p>
Max 08:00 <p>עומר דן · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 08:00 <p>חן אברזון · חדר מכשירים</p>
Triola 09:00 <p>עומר דן · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>חן אברזון · חדר מכשירים</p>
Vinyasa Yoga 09:15 <p>נעם זהבי · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 10:00 <p>חן אברזון · חדר מכשירים</p>
Triola 10:00 <p>עומר דן · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 11:00 <p>רוני שרון · חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 12:00 <p>רוני שרון · חדר יוגה</p>
Open Gym 13:00 <p>חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 13:00 <p>רוני שרון · חדר מכשירים</p>
Open Gym 14:00 <p>חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 14:00 <p>רוני שרון · חדר מכשירים</p>
14:15 עת לשחק ועת לישון
Open Gym 15:00 <p>חדר התעמלות</p>
Mat Pilates 17:00 <p>ליז קניאז · חדר יוגה</p>
Max 17:30 <p>נוגה שטראוס · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 17:30 <p>עומר אלמחזיניו · חדר מכשירים</p>
Barre 18:00 <p>ליז קניאז · חדר יוגה</p>
Ceramics - Stones 18:00 <p>נגה שטיינברג · חדר מלאכה</p>
Ceramics - Table 18:00 <p>נגה שטיינברג · חדר מלאכה</p>
Max 18:30 <p>נוגה שטראוס · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>יעל צפרוני · חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 18:30 <p>גל רחנשיין · חדר יוגה</p>
Vinyasa Yoga 19:00 <p>ליאור טל · חדר יוגה</p>
Triola 19:30 <p>יובל בנוביץ' · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>עומר אלמחזיניו · חדר מכשירים</p>

יום שני
Modern Pilates Reformer 07:00 <p>חן קרמן · חדר מכשירים</p>
Triola 07:00 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Max 08:00 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 08:00 <p>חן קרמן · חדר מכשירים</p>
Triola 09:00 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>קרני גרלר · חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 09:00 <p>חן קרמן · חדר יוגה</p>
Ceramics - Stones 09:00 <p>מיכל טחן · חדר מלאכה</p>
Ceramics - Table 09:00 <p>מיכל טחן · חדר מלאכה</p>
Vinyasa Yoga 10:00 <p>מאיה שיפרוט · חדר יוגה</p>
Max 10:00 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 11:00 <p>קרני גרלר · חדר מכשירים</p>
Hybrid with babies 11:00 <p>MOTHERS שירה ברודצקי · חדר יוגה</p>
Barre 11:15 <p>חן אברזון · חדר יוגה</p>
Open Gym 13:00 <p>חדר התעמלות</p>
Open Gym 14:00 <p>חדר התעמלות</p>
Open Gym 15:00 <p>חדר התעמלות</p>
Triola 17:30 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Flexibility splits 17:30 <p>גל רחנשיין</p>
Ceramics - Stones 18:00 <p>מיכל טחן · חדר מלאכה</p>
Ceramics - Table 18:00 <p>מיכל טחן · חדר מלאכה</p>
Max 18:30 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>יעל צפרוני · חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 18:30 <p>גל רחנשיין · חדר יוגה</p>
Vinyasa Yoga 19:30 <p>עומר דן · חדר יוגה</p>
Max 19:30 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Triola 19:30 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>קרני גרלר · חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 20:15 <p>מיכלי לף · חדר יוגה</p>

יום שלישי
Max 07:00 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Triola 08:00 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 08:00 <p>מיכל טולצ'ינסקי · חדר מכשירים</p>
Vinyasa Yoga 08:15 <p>ניצן מלחי · חדר יוגה</p>
Max 09:00 <p>אינה וייסנברג · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>מיכל טולצ'ינסקי · חדר מכשירים</p>
Barre 09:30 <p>עומר דן · חדר יוגה</p>
Triola 10:00 <p>אינה וייסנברג · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 10:15 <p>לי גולן · חדר מכשירים</p>
Body Sculpt 10:30 <p>עומר דן · חדר יוגה</p>
Max 11:00 <p>אינה וייסנברג · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 11:15 <p>לי גולן · חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 11:30 <p>רוני שרון · חדר יוגה</p>
Max with babies 12:00 <p>MOTHERS אינה וייסנברג · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 12:15 <p>לי גולן · חדר מכשירים</p>
Open Gym 13:00 <p>חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 13:30 <p>רוני שרון · חדר מכשירים</p>
Open Gym 14:00 <p>חדר התעמלות</p>
Open Gym 15:00 <p>חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 17:15 <p>מאיה שיפרוט · חדר יוגה</p>
Max 17:30 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 17:30 <p>קרני גרלר · חדר מכשירים</p>
Ceramics - Table 18:00 <p>שירה ברקני · חדר מלאכה</p>
Ceramics - Stones 18:00 <p>שירה ברקני · חדר מלאכה</p>
Max 18:30 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>קרני גרלר · חדר מכשירים</p>
Barre 19:15 <p>מיכלי לף · חדר יוגה</p>
Triola 19:30 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>קרני גרלר · חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 20:15 <p>מיכלי לף · חדר יוגה</p>

יום רביעי
Triola 07:00 <p>עומר דן · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 07:00 <p>חן אברזון · חדר מכשירים</p>
Triola 08:00 <p>עומר דן · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 08:00 <p>חן אברזון · חדר מכשירים</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>חן אברזון · חדר מכשירים</p>
Max 09:00 <p>עומר דן · חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 09:15 <p>דניאל רודמן · חדר יוגה</p>
Triola 10:00 <p>דניאלה גולדנר · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 10:00 <p>קרני גרלר · חדר מכשירים</p>
Modern Pilates Reformer 11:00 <p>קרני גרלר · חדר מכשירים</p>
Max 11:00 <p>דניאלה גולדנר · חדר התעמלות</p>
Movement & Handstand 11:30 <p>רוני גוזלי · חדר יוגה</p>
Open Gym 13:00 <p>חדר התעמלות</p>
Barre with Babies 13:30 <p>MOTHERS גיל לוי · חדר התעמלות</p>
Open Gym 14:00 <p>חדר התעמלות</p>
Open Gym 15:00 <p>חדר התעמלות</p>
Body Sculpt 17:00 <p>חן אברזון · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 17:30 <p>רונה למדן · חדר מכשירים</p>
Triola 17:30 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Barre 18:00 <p>חן אברזון · חדר יוגה</p>
Ceramics - Stones 18:00 <p>מתן שמאי · חדר מלאכה</p>
Ceramics - Table 18:00 <p>מתן שמאי · חדר מלאכה</p>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>רונה למדן · חדר מכשירים</p>
Max 18:30 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>
Power Vinyasa 19:00 <p>רומן סיימון</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>רונה למדן · חדר מכשירים</p>
Triola 19:30 <p>שירה ברודצקי · חדר התעמלות</p>

יום חמישי
Mat Pilates 07:00 <p>שחר הלוי · חדר יוגה</p>
Triola 07:00 <p>עינב אדרי · חדר התעמלות</p>
Classic Pilates Reformer 08:00 <p>שחר הלוי · חדר מכשירים</p>
Triola 08:00 <p>עינב אדרי · חדר התעמלות</p>
Barre 08:15 <p>מיכל עפרון · חדר יוגה</p>
Classic Pilates Reformer 09:00 <p>שחר הלוי · חדר מכשירים</p>
Max 09:00 <p>עינב אדרי · חדר התעמלות</p>
Barre 09:15 <p>מיכל עפרון · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 10:00 <p>עמית אל חדף · חדר מכשירים</p>
Max 10:00 <p>עינב אדרי · חדר התעמלות</p>
Mat Pilates 10:15 <p>עומר אלמחזיניו · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 11:00 <p>עמית אל חדף · חדר מכשירים</p>
Triola 11:00 <p>עינב אדרי · חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 11:45 <p>נעם זהבי · חדר יוגה</p>
Open Gym 13:00 <p>חדר התעמלות</p>
Body Sculpt with babies 13:00 <p>עומר אלמחזיניו</p>
Open Gym 14:00 <p>חדר התעמלות</p>
Open Gym 15:00 <p>חדר התעמלות</p>
Triola 17:00 <p>יובל בנוביץ' · חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 17:00 <p>טל שביט · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 17:30 <p>מיכלי לף · חדר מכשירים</p>
Max 18:00 <p>יובל בנוביץ' · חדר התעמלות</p>
Mat Pilates 18:15 <p>גל רחנשיין · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>מיכלי לף · חדר מכשירים</p>
Max 19:00 <p>יובל בנוביץ' · חדר התעמלות</p>
Body Sculpt 19:15 <p>גל רחנשיין · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>מיכלי לף · חדר מכשירים</p>

יום שישי
Triola 08:00 <p>דריה פורר · חדר התעמלות</p>
Mat Pilates 08:30 <p>מיכלי לף · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>רוני קונסטנטיני · חדר מכשירים</p>
Triola 09:00 <p>דריה פורר · חדר התעמלות</p>
Barre 09:30 <p>מיכלי לף · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 10:00 <p>רוני קונסטנטיני · חדר מכשירים</p>
Max 10:00 <p>דריה פורר · חדר התעמלות</p>
Ceramics - Stones 10:00 <p>נגה שטיינברג · חדר מלאכה</p>
Ceramics - Table 10:00 <p>נגה שטיינברג · חדר מלאכה</p>
Power Vinyasa 10:30 <p>רומן סיימון</p>
Triola 11:00 <p>עינב אדרי · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 11:00 <p>חן אברזון · חדר מכשירים</p>
Modern Pilates Reformer 12:00 <p>חן אברזון · חדר מכשירים</p>
Ashtanga Yoga 12:00 <p>ליאור טל · חדר יוגה</p>
Max 12:00 <p>עינב אדרי · חדר התעמלות</p>

יום שבת
Mat Pilates 08:30 <p>ליהיא בן ארי · חדר יוגה</p>
Triola 08:30 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 09:30 <p>דניאל רודמן · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 09:30 <p>ליהיא בן ארי · חדר מכשירים</p>
Max 09:30 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 10:30 <p>ליהיא בן ארי · חדר מכשירים</p>
Triola 10:30 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Ashtanga Yoga 10:45 <p>דניאל רודמן · חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 11:30 <p>מיכלי לף · חדר מכשירים</p>
Max 11:30 <p>אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות</p>
Open Gym 12:30 <p>חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 12:30 <p>מיכלי לף · חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 12:30 <p>חדר יוגה</p>