# לוח אימונים · בית חנה הרבי · 17.05.26–23.05.26

## יום ראשון

**Triola** 07:00
עומר דן · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 08:00
חן אברזון · חדר מכשירים

**Max** 08:00
עומר דן · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 09:00
חן אברזון · חדר מכשירים

**Triola** 09:00
עומר דן · חדר התעמלות

**Vinyasa Yoga** 09:15
נעם זהבי · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 10:00
חן אברזון · חדר מכשירים

**Triola** 10:00
עומר דן · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 11:00
רוני שרון · חדר מכשירים

**Mat Pilates** 12:00
רוני שרון · חדר יוגה

**Open Gym** 13:00
חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 13:00
רוני שרון · חדר מכשירים

**Modern Pilates Reformer** 14:00
רוני שרון · חדר מכשירים

**Mat Pilates** 17:00
ליז קניאז · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 17:30
עומר אלמוזנינו · חדר מכשירים

**Max** 17:30
נוגה שטראוס · חדר התעמלות

**Barre** 18:00
ליז קניאז · חדר יוגה

**Ceramics - Stones** 18:00
נגה שטיינברג · חדר מלאכה

**Ceramics - Table** 18:00
נגה שטיינברג · חדר מלאכה

**Modern Pilates Reformer** 18:30
עומר אלמוזנינו · חדר מכשירים

**Max** 18:30
נוגה שטראוס · חדר התעמלות

**Vinyasa Yoga** 19:00
ליאור טל · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 19:30
עומר אלמוזנינו · חדר מכשירים

**Triola** 19:30
יובל בנוביץ' · חדר התעמלות

## יום שני

**Modern Pilates Reformer** 07:00
חן קרמן · חדר מכשירים

**Triola** 07:00
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Max** 08:00
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 08:00
חן קרמן · חדר מכשירים

**Triola** 09:00
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 09:00
מיכלי לף · חדר מכשירים

**Mat Pilates** 09:00
חן קרמן · חדר יוגה

**Ceramics - Stones** 09:00
נעם קיש · חדר מלאכה

**Ceramics - Table** 09:00
נעם קיש · חדר מלאכה

**Vinyasa Yoga** 10:00
מאיה שיפרוט · חדר יוגה

**Max** 10:00
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 10:00
מיכלי לף · חדר מכשירים

**Modern Pilates Reformer** 11:00
מיכלי לף · חדר מכשירים

**Barre** 11:15
שושן אליעזר · חדר יוגה

**Open Gym** 13:00
חדר התעמלות

**Open Gym** 14:00
חדר התעמלות

**Open Gym** 15:00
חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 17:30
יעל צפרוני · חדר מכשירים

**Triola** 17:30
אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות

**Ceramics - Stones** 18:00
מיכל טחן · חדר מלאכה

**Ceramics - Table** 18:00
מיכל טחן · חדר מלאכה

**Mat Pilates** 18:30
גל רוזנשיין · חדר יוגה

**Max** 18:30
אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 18:30
יעל צפרוני · חדר מכשירים

**Vinyasa Yoga** 19:30
עומר דן · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 19:30
יעל צפרוני · חדר מכשירים

**Max** 19:30
אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות

## יום שלישי

**Max** 07:00
אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 08:00
מיכל טולצ'ינסקי · חדר מכשירים

**Triola** 08:00
אדם הבר רוטהולץ · חדר התעמלות

**Vinyasa Yoga** 08:15
ניצן מלחי · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 09:00
מיכל טולצ'ינסקי · חדר מכשירים

**Max** 09:00
אינה וייסנברג · חדר התעמלות

**Barre** 09:30
עומר דן · חדר יוגה

**Triola** 10:00
אינה וייסנברג · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 10:15
לי גולן · חדר מכשירים

**Body Sculpt** 10:30
עומר דן · חדר יוגה

**Max** 11:00
אינה וייסנברג · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 11:15
לי גולן · חדר מכשירים

**Max with babies** 12:00
אינה וייסנברג

**Modern Pilates Reformer** 12:15
לי גולן · חדר מכשירים

**Open Gym** 13:00
חדר התעמלות

**Mat Pilates** 13:30
לי גולן · חדר יוגה

**Open Gym** 14:00
חדר התעמלות

**Open Gym** 15:00
חדר התעמלות

**Vinyasa Yoga** 17:15
מאיה שיפרוט · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 17:30
קרני גרלר · חדר מכשירים

**Max** 17:30
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Ceramics - Table** 18:00
שירה ברקני · חדר מלאכה

**Ceramics - Stones** 18:00
שירה ברקני · חדר מלאכה

**Modern Pilates Reformer** 18:30
קרני גרלר · חדר מכשירים

**Max** 18:30
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Barre** 19:15
מיכלי לף · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 19:30
קרני גרלר · חדר מכשירים

**Triola** 19:30
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Mat Pilates** 20:15
מיכלי לף · חדר יוגה

## יום רביעי

**Modern Pilates Reformer** 07:00
חן אברזון · חדר מכשירים

**Triola** 07:00
עומר דן · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 08:00
חן אברזון · חדר מכשירים

**Triola** 08:00
עומר דן · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 09:00
חן אברזון · חדר מכשירים

**Max** 09:00
עומר דן · חדר התעמלות

**Vinyasa Yoga** 09:15
טל שביט · חדר יוגה

**Triola** 10:00
דניאלה גולדנר · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 10:00
קרני גרלר · חדר מכשירים

**Modern Pilates Reformer** 11:00
קרני גרלר · חדר מכשירים

**Barre** 11:00
שושן אליעזר · חדר יוגה

**Max** 11:00
דניאלה גולדנר · חדר התעמלות

**Mat Pilates** 12:00
שושן אליעזר · חדר יוגה

**Open Gym** 13:00
חדר התעמלות

**Barre with Babies** 13:30
MOTHERS
גיל לוי · חדר התעמלות

**Open Gym** 14:00
חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 14:30
גיל לוי · חדר מכשירים

**Body Sculpt** 17:00
חן אברזון · חדר יוגה

**Triola** 17:30
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 17:30
רונה למדן · חדר מכשירים

**Barre** 18:00
חן אברזון · חדר יוגה

**Ceramics - Stones** 18:00
נעם קיש · חדר מלאכה

**Ceramics - Table** 18:00
נעם קיש · חדר מלאכה

**Modern Pilates Reformer** 18:30
רונה למדן · חדר מכשירים

**Max** 18:30
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

**Power Vinyasa** 19:00
רומן סיימון

**Modern Pilates Reformer** 19:30
רונה למדן · חדר מכשירים

**Max** 19:30
שירה ברודצקי · חדר התעמלות

## יום חמישי

**Mat Pilates** 07:00
גל רייש · חדר יוגה

**Triola** 07:00
עינב אדרי · חדר התעמלות

**Classic Pilates Reformer** 08:00
גל רייש · חדר מכשירים

**Triola** 08:00
עינב אדרי · חדר התעמלות

**Barre** 08:15
מיכל עפרון · חדר יוגה

**Classic Pilates Reformer** 09:00
גל רייש · חדר מכשירים

**Max** 09:00
עינב אדרי · חדר התעמלות

**Barre** 09:15
מיכל עפרון · חדר יוגה

**Max** 10:00
עינב אדרי · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 10:00
עמית אל חדף · חדר מכשירים

**Mat Pilates** 10:15
עומר אלמוזנינו · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 11:00
עמית אל חדף · חדר מכשירים

**Triola** 11:00
עינב אדרי · חדר התעמלות

**Vinyasa Yoga** 11:45
נעם זהבי · חדר יוגה

**Open Gym** 13:00
חדר התעמלות

**Body Sculpt** 13:00
עומר אלמוזנינו · חדר יוגה

## יום שישי

**Triola** 08:00
דריה פורר · חדר התעמלות

**Mat Pilates** 08:30
מיכלי לף · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 09:00
רוני קונסטנטיני · חדר מכשירים

**Triola** 09:00
דריה פורר · חדר התעמלות

**Barre** 09:30
מיכלי לף · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 10:00
רוני קונסטנטיני · חדר מכשירים

**Max** 10:00
דריה פורר · חדר התעמלות

**Ceramics - Stones** 10:00
נגה שטיינברג · חדר מלאכה

**Ceramics - Table** 10:00
נגה שטיינברג · חדר מלאכה

**רקמה לכבוד החג** 10:00
מאי מולכו

**Power Vinyasa** 10:30
רומן סיימון

**Triola** 11:00
עינב אדרי · חדר התעמלות

**Classic Pilates Reformer** 11:00
רני שפיר · חדר מכשירים

**Classic Pilates Reformer** 12:00
רני שפיר · חדר מכשירים

**Ashtanga Yoga** 12:00
ליאור טל · חדר יוגה

**Max** 12:00
עינב אדרי · חדר התעמלות

## יום שבת

**Mat Pilates** 08:30
ליהיא בן ארי · חדר יוגה

**Triola** 08:30
מייקל גילת · חדר התעמלות

**Vinyasa Yoga** 09:30
דניאל רודמן · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 09:30
ליהיא בן ארי · חדר מכשירים

**Max** 09:30
מייקל גילת · חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 10:30
ליהיא בן ארי · חדר מכשירים

**Triola** 10:30
מייקל גילת · חדר התעמלות

**Ashtanga Yoga** 10:45
דניאל רודמן · חדר יוגה

**Modern Pilates Reformer** 11:30
מיכלי לף · חדר מכשירים

**Max** 11:30
ירדן רז · חדר התעמלות

**Open Gym** 12:30
חדר התעמלות

**Modern Pilates Reformer** 12:30
מיכלי לף · חדר מכשירים

**Mat Pilates** 12:30
ירדן רז · חדר יוגה