

לוח אימונים · בית חנה הרבי · 28.06.26–04.07.26

יום ראשון
Triola 07:00 <p>יובל בנוביץ'· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 08:00 <p>חן אברון· חדר מכשירים</p>
Max 08:00 <p>יובל בנוביץ'· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>חן אברון· חדר מכשירים</p>
Max 09:00 <p>עומר דן· חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 09:15 <p>נעם זהבי· חדר יוגה</p>
Triola 10:00 <p>עומר דן· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 10:00 <p>חן אברון· חדר מכשירים</p>
דלת פתוחה 10:00 <p>חן קרמן</p>
דלת פתוחה 10:10 <p>חן קרמן</p>
דלת פתוחה 10:20 <p>חן קרמן</p>
דלת פתוחה 10:30 <p>חן קרמן</p>
דלת פתוחה 10:40 <p>חן קרמן</p>
דלת פתוחה 10:50 <p>חן קרמן</p>
Modern Pilates Reformer 11:00 <p>רוני שרון· חדר מכשירים</p>
Triola with babies 11:00 <p>עומר דן</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>
Open Gym 15:00 <p>חדר התעמלות</p>
Mat Pilates 17:00 <p>ליז קניאז· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 17:30 <p>עומר אלמוחנינו· חדר מכשירים</p>
Max 17:30 <p>נוגה שטראוס· חדר התעמלות</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>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>עומר אלמוחנינו· חדר מכשירים</p>
Max 18:30 <p>נוגה שטראוס· חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 19:00 <p>ליאור טל· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>עומר אלמוחנינו· חדר מכשירים</p>
Triola 19:30 <p>יובל בנוביץ'· חדר התעמלות</p>

יום שני
Modern Pilates Reformer 07:00 <p>חן קרמן· חדר מכשירים</p>
Triola 07:00 <p>שירה ברודצקי· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 08:00 <p>חן קרמן· חדר מכשירים</p>
Max 08:00 <p>שירה ברודצקי· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>מיכלי לפ· חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 09:00 <p>חן קרמן· חדר יוגה</p>
Triola 09:00 <p>שירה ברודצקי· חדר התעמלות</p>
Ceramics – Stones 09:00 <p>נעם קיש· חדר מלאכה</p>
Ceramics – Table 09:00 <p>נעם קיש· חדר מלאכה</p>
Max 10:00 <p>שירה ברודצקי· חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 10:00 <p>מאיה שיפרוט· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 10:00 <p>מיכלי לפ· חדר מכשירים</p>
Modern Pilates Reformer 11:00 <p>מיכלי לפ· חדר מכשירים</p>
Hybrid with babies 11:00 <p>MOTHERS שירה ברודצקי· חדר יוגה</p>
Barre 11:15 <p>חן אברון· חדר יוגה</p>
Body Sculpt 12:15 <p>חן אברון· חדר יוגה</p>
Open Gym 13:00 <p>חדר התעמלות</p>
Open Gym 14:00 <p>חדר התעמלות</p>
Triola 17:30 <p>אדם הבר רוטהולץ· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 17:30 <p>יעל צפרוני· חדר מכשירים</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>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>יעל צפרוני· חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 18:30 <p>גל רחנשיין· חדר יוגה</p>
Max 18:30 <p>אדם הבר רוטהולץ· חדר התעמלות</p>
סדנת עמידות ידיים 19:00 <p>רוני גחלי</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>יעל צפרוני· חדר מכשירים</p>
Max 19:30 <p>אדם הבר רוטהולץ· חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 19:30 <p>ניצן מלחי· חדר יוגה</p>

יום שלישי
Modern Pilates Reformer 07:00 <p>אירה זכרוצקין· חדר מכשירים</p>
Max 07:00 <p>אדם הבר רוטהולץ· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 08:00 <p>אירה זכרוצקין· חדר מכשירים</p>
Triola 08:00 <p>אדם הבר רוטהולץ· חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 08:15 <p>עומר דן· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>אירה זכרוצקין· חדר מכשירים</p>
Max 09:00 <p>אינה וייסנברג· חדר התעמלות</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>
Modern Pilates Reformer 17:30 <p>קרני גרלר· חדר מכשירים</p>
Max 17:30 <p>שירה ברודצקי· חדר התעמלות</p>
Ceramics – Table 18:00 <p>ירדן פרידה· חדר מלאכה</p>
Ceramics – Stones 18:00 <p>ירדן פרידה· חדר מלאכה</p>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>קרני גרלר· חדר מכשירים</p>
Max 18:30 <p>שירה ברודצקי· חדר התעמלות</p>
מבוא אסטרונוגי- קוד המשיכה 19:00
Barre 19:15 <p>מיכלי לפ· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>קרני גרלר· חדר מכשירים</p>
Triola 19:30 <p>שירה ברודצקי· חדר התעמלות</p>
Mat Pilates 20:15 <p>מיכלי לפ· חדר יוגה</p>

יום רביעי
Modern Pilates Reformer 07:00 <p>חן אברון· חדר מכשירים</p>
Triola 07:00 <p>עומר דן· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 08:00 <p>חן אברון· חדר מכשירים</p>
Triola 08:00 <p>עומר דן· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 09:00 <p>חן אברון· חדר מכשירים</p>
Max 09:00 <p>עומר דן· חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 09:15 <p>טל שביט· חדר יוגה</p>
Triola 10:00 <p>דניאלה גולדנר· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 10:00 <p>קרני גרלר· חדר מכשירים</p>
Max 11:00 <p>דניאלה גולדנר· חדר התעמלות</p>
Movement & Handstand 11:30 <p>רוני גחלי· חדר יוגה</p>
Open Gym 13:00 <p>חדר התעמלות</p>
Barre with Babies 13:30 <p>MOTHERS חן אברון· חדר התעמלות</p>
Open Gym 14:00 <p>חדר התעמלות</p>
Open Gym 15:00 <p>חדר התעמלות</p>
Body Sculpt 17:00 <p>ליהיא בן ארי· 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>ליהיא בן ארי· חדר יוגה</p>
Ceramics – Stones 18:00 <p>נעם קיש· חדר מלאכה</p>
Ceramics – Table 18:00 <p>נעם קיש· 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>יובל בנוביץ'· חדר התעמלות</p>
Classic Pilates Reformer 08:00 <p>שחר הלוי· חדר מכשירים</p>
Triola 08:00 <p>יובל בנוביץ'· 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 אלמוחנינו· חדר יוגה</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 אלמוחנינו</p>
Open Gym 14:00 <p>חדר התעמלות</p>
Open Gym 15:00 <p>חדר התעמלות</p>
Triola 17:00 <p>נוגה שטראוס· חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 17:00 <p>טל שביט· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 17:30 <p>מיכלי לפ· חדר מכשירים</p>
Max 18:00 <p>נוגה שטראוס· חדר התעמלות</p>
Mat Pilates 18:15 <p>גל רחנשיין· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 18:30 <p>מיכלי לפ· חדר מכשירים</p>
Max 19:00 <p>נוגה שטראוס· חדר התעמלות</p>
Stretching 19:15 <p>גל רחנשיין</p>
Modern Pilates Reformer 19:30 <p>מיכלי לפ· חדר מכשירים</p>

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

יום שבת
Mat Pilates 08:30 <p>ליהיא בן ארי· חדר יוגה</p>
Triola 08:30 <p>מייקל גילת· חדר התעמלות</p>
Max 09:30 <p>מייקל גילת· חדר התעמלות</p>
Vinyasa Yoga 09:30 <p>רזיאל אורן· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 09:30 <p>ליהיא בן ארי· חדר מכשירים</p>
Triola 10:30 <p>מייקל גילת· חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 10:30 <p>ליהיא בן ארי· חדר מכשירים</p>
Ashtanga Yoga 10:45 <p>דניאל רודמן· חדר יוגה</p>
Modern Pilates Reformer 11:30 <p>מיכלי לפ· חדר מכשירים</p>
Max 11:30 <p>מייקל גילת· חדר התעמלות</p>
Open Gym 12:30 <p>חדר התעמלות</p>
Modern Pilates Reformer 12:30 <p>מיכלי לפ· חדר מכשירים</p>
Mat Pilates 12:30 <p>מעין ניגרי· חדר יוגה</p>