

מערכת שעות - סירקין 4

סטודיו 1 - TRAINING ROOM

בוקר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
כוח - STRENGTH 6:45 יובל	פונקציונלי - CARDIO 7:30 יובל	פונקציונלי - CARDIO 6:45 מאיה	היט - TRX 7:15 שלי	כוח - STRENGTH 7:30 נוי	אתגר השבוע - CHALLENGE 8:15 יובל
כוח - STRENGTH 8:15 יובל	פונקציונלי - CARDIO 8:30 יובל	כוח - STRENGTH 7:45 מאיה	היט - TRX 8:15 שלי	פונקציונלי - CARDIO 8:30 נוי	כוח - STRENGTH 9:15 יובל
פונקציונלי - CARDIO 9:15 יובל	כוח - STRENGTH 9:30 יובל	פונקציונלי - CARDIO 8:45 מאיה	כוח - STRENGTH 9:15 שלי	היט - TRX 9:30 נוי	פונקציונלי - CARDIO 10:15 יובל
כוח - BABY & ME 10:15 יובל	כוח - BABY & ME 10:30 יובל	פונקציונלי - BABY & ME 10:15 שלי		כוח - STRENGTH 11:15 יובל	

ערב

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שבת בבוקר
כוח - STRENGTH 17:30 גל	כוח - STRENGTH 17:30 גל	פונקציונלי - CARDIO 17:30 גל		כוח - STRENGTH 17:30 נוי	לכל הרמות - ASHTANGA YOGA 9:30 עדי
כוח - STRENGTH 18:00 יובל	פונקציונלי-CARDIO 18:30 גל	היט - TRX 18:15 מאיה	כוח - STRENGTH 18:30 גל	פונקציונלי-CARDIO 18:30 נוי	לכל הרמות - ASHTANGA YOGA 10:30 עדי
פונקציונלי - CARDIO 19:00 יובל	כוח - STRENGTH 19:30 גל	כוח - STRENGTH 19:15 מאיה	היט - TRX 19:30 גל	כוח - STRENGTH 19:30 נוי	
היט - TRX 20:00 יובל	כוח - STRENGTH 20:30 גל	פונקציונלי - CARDIO 20:15 מאיה	כוח - STRENGTH 20:30 גל		

FOCUS

מערכת שעות - סירקין 4

סטודיו 2 - THE SANCTUARY

בוקר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
מזרן - PILATES 7:30 חן	למתחילים - VINYASA YOGA 7:30 ענבר	קרדיו פילאטיס - BURN PILATES 7:30 אתל	מזרן - PILATES 7:30 חן	בר - BARRE 7:30 חן	בר - BARRE 8:30 אתל
בר - BARRE 8:30 חן	לכל הרמות - VINYASA YOGA 8:30 ענבר	בר - BARRE 8:30 אתל	בר - BARRE 8:30 חן	מזרן - PILATES 8:30 חן	בר - BARRE 9:30 אתל
מזרן - PILATES 9:30 חן	לכל הרמות - VINYASA YOGA 9:30 אתל	בר - BARRE 9:30 חן			לכל הרמות - VINYASA YOGA 10:30 ענבר
					לכל הרמות - VINYASA YOGA 11:30 ענבר

ערב

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
			חוג יוגה לילדים גילאי 3-5 ב-16:40 גילאי 6-8 ב-17:30	מזרן - PILATES 17:30 חן
מזרן - PILATES 18:15 חן	לכל הרמות - VINYASA YOGA 18:30 נועם	בר - BARRE 18:00 תמר	קרדיו פילאטיס - BURN PILATES 18:30 נטע	קרדיו פילאטיס - BURN PILATES 18:30 חן
קרדיו פילאטיס - BURN PILATES 19:15 חן	למתקדמים - VINYASA YOGA 19:30 נועם	קרדיו פילאטיס - BURN PILATES 19:00 תמר	מזרן - PILATES 19:30 נטע	בר - BARRE 19:30 חן
בר - BARRE 20:15 חן	למתחילים - VINYASA YOGA 20:30 נועם	בר - BARRE 20:00 תמר	מזרן - PILATES 20:30 נטע	