

מערכת שעות - סירקין 4

סטודיו 1 - TRAINING ROOM

בוקר

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

ערב

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
פונקציונלי - CARDIO 17:30 זהר	כוח - STRENGTH 17:30 אילנה		פונקציונלי - CARDIO 17:30 גל	כוח - STRENGTH 17:30 נוי
כוח - STRENGTH 18:30 זהר	פונקציונלי - CARDIO 18:30 אילנה	היט - TRX 18:00 אילנה	כוח - STRENGTH 18:30 גל	פונקציונלי - CARDIO 18:30 נוי
פונקציונלי - CARDIO 19:30 זהר	כוח - STRENGTH 19:30 אילנה	כוח - STRENGTH 19:00 אילנה	היט - TRX 19:30 גל	כוח - STRENGTH 19:30 נוי
היט - TRX 20:30 זהר		פונקציונלי - CARDIO 20:00 אילנה	כוח - STRENGTH 20:30 גל	

מערכת שעות - סירקין 4

THE SANCTUARY - 2 סטודיו 2

בוקר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
מזרן - PILATES 7:30 ניצן	למתחילים - YOGA 7:00 ענבר	לכל הרמות - YOGA 7:30 עדן	בר - SCULPT 7:00 שירה	מזרן - PILATES 7:00 שירה	בר - SCULPT 8:30 שירה
בר - SCULPT 8:30 ניצן	לכל הרמות - YOGA 8:00 ענבר	למתחילים - YOGA 8:30 עדן	מזרן - PILATES 8:00 שירה	בר - SCULPT 8:00 שירה	בר - SCULPT 9:30 שירה
מזרן - PILATES 9:30 ניצן		לכל הרמות - YOGA 9:45 עדן	בר - SCULPT 9:00 שירה	לכל הרמות - YOGA 9:00 עדן	לכל הרמות - YOGA 10:30 ענבר
				למתחילים - YOGA 10:15 עדן	לכל הרמות - YOGA 11:45 ענבר

ערב

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
בר - SCULPT 17:30 גאיה		למתחילים - YOGA 17:00 עדן		מזרן - PILATES 17:00 גאיה
מזרן - PILATES 18:30 גאיה	לכל הרמות - YOGA 18:00 עדן	למתקדמים - YOGA 18:00 גיל	לכל הרמות - YOGA 18:15 עדן	בר - SCULPT 18:00 גאיה
קרדיו פילאטיס - BURN PILATES 19:30 גאיה	למתקדמים - YOGA 19:15 עדן	למתחילים - YOGA 19:15 גיל	מזרן - PILATES 19:30 שירה	קרדיו פילאטיס - BURN PILATES 19:00 גאיה
בר - SCULPT 20:30 גאיה	למתחילים - YOGA 20:30 עדן	לכל הרמות - YOGA 20:30 גיל	מזרן - PILATES 20:30 שירה	

מערכת שעות - סירקין 29

השיעורי ביובי & מי פתוחים להרשמה לכלל המתאמנים

בוקר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
PILATES 7:30 מתקדמים תם	PILATES 7:30 מתקדמים מילנה	PILATES 7:30 תם	PILATES 7:30 מילנה	PILATES 7:30 מתקדמים ניצן	PILATES 8:30 גאיה
PILATES 8:30 תם	PILATES 8:30 מילנה	PILATES 8:30 מתקדמים תם	PILATES 8:30 מתקדמים מילנה	PILATES 8:30 ניצן	PILATES 9:30 מתקדמים גאיה
		PILATES 9:30 תם	PILATES 9:30 מילנה	PILATES 9:30 *בייבי & מי* ניצן	PILATES 10:30 גאיה
					PILATES 12:00 גאיה
					PILATES 13:00 גאיה

ערב

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
PILATES 17:30 מתחילים אלינור	PILATES 17:30 גאיה	PILATES 17:30 מתקדמים זהר	PILATES 17:30 אביטל	PILATES 17:30 מאיה
PILATES 18:30 אלינור	PILATES 18:30 גאיה	18:30 PILATES זהר	PILATES 18:30 מתקדמים אביטל	PILATES 18:30 מתקדמים מאיה
PILATES 19:30 מתקדמים אלינור	PILATES 19:30 מתקדמים גאיה	PILATES 19:30 זהר	PILATES 19:30 אביטל	PILATES 19:30 מאיה
	PILATES 20:30 גאיה	PILATES 20:30 מתקדמים זהר	PILATES 20:30 אביטל	