



לוח שיעורים מיוחדים - מרץ 2020

רשת סטודיו 100
מספרות לענפה
את הזכות
לשיעורים בלוח
השעות

שיעור גלידינג
אינו מתאים
לנשים בהריון

חובה להגיע עם
מטיל התעמלות
לשיעור פיטבול
וגלידינג

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
7	6	5	4	3	2	1		
		חוליאטה פיטבול 09:30-10:15	מור פיטבול 08:15-09:00 09:00-09:45		חופש בחירות		שיעור - מדריכה שעה	בוקר
			נורית גליל שחור 07:00-07:45 08:00-08:45 08:45-09:30				שיעור - מדריכה שעה	בוקר
							שיעור - מדריכה שעה	בוקר
		אורנה אברבול 16:30-17:15 18:00-18:45	09:30-10:15				שיעור - מדריכה שעה	ערב
			מישל מדרגה				שיעור - מדריכה שעה	ערב
			נורית גליל שחור 17:00-17:45 17:45-18:30				שיעור - מדריכה שעה	ערב
			נורית גליל שחור 19:15-20:00 20:00-20:45 20:45-21:30				שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב
14	13	12	11	10	9	8		
		חוליאטה איזון הגוף 09:30-10:15	מור גליל שחור 08:15-09:00 09:00-09:45				שיעור - מדריכה שעה	בוקר
			נורית פיטבול 07:00-07:45 08:00-08:45 08:45-09:30				שיעור - מדריכה שעה	בוקר
		יהודית אברבול 08:30-09:15 10:00-10:45	09:30-10:15				שיעור - מדריכה שעה	בוקר
			שימרת אברבול 19:00-19:45		לימור פיטבול 16:15-17:00 18:30-19:15 תמי פיטבול	ליטל איזון הגוף 19:00-19:45 20:30-21:15	שיעור - מדריכה שעה	ערב
			20:15-21:00	20:30-21:15	16:30-17:15 18:00-18:45	מישל גליל שחור 17:00-17:45 17:45-18:30	שיעור - מדריכה שעה	ערב
			נורית פיטבול 19:15-20:00 20:00-20:45 20:45-21:30				שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב
21	20	19	18	17	16	15		
		חוליאטה גליל שחור 09:30-10:15	מור אברבול 08:15-09:00 09:00-09:45			מור איזון הגוף 08:15-09:00 09:00-09:45	שיעור - מדריכה שעה	בוקר
			נורית מדרגה 08:30-09:15 10:00-10:45				שיעור - מדריכה שעה	בוקר
			07:00-07:45 08:00-08:45 08:45-09:30			נורית אברבול 07:00-07:45 08:00-08:45 08:45-09:30	שיעור - מדריכה שעה	בוקר
			09:30-10:15				שיעור - מדריכה שעה	בוקר
		אביה מדרגה 18:45-19:30 20:15-21:00	נורית מדרגה 19:15-20:00 20:00-20:45 20:45-21:30		ענת פיטבול 19:30-20:15 21:00-21:45	09:30-10:15	שיעור - מדריכה שעה	ערב
			מישל אברבול 17:00-17:45 17:45-18:30		תמי מדרגה 16:30-17:15 18:00-18:45	נורית אברבול 19:15-20:00 20:00-20:45 20:45-21:30	שיעור - מדריכה שעה	ערב
			שימרת גליל שחור 19:00-19:45 20:30-21:15			מישל איזון הגוף 17:00-17:45 17:45-18:30	שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב
28	27	26	25	24	23	22		
		חוליאטה אברבול 09:30-10:15	נורית איזון הגוף 07:00-07:45 08:00-08:45 08:45-09:30		חוליאטה מדרגה 08:30-09:15 09:15-10:00	מור מדרגה 08:15-09:00 09:00-09:45	שיעור - מדריכה שעה	בוקר
			10:00-10:45	09:30-10:15			שיעור - מדריכה שעה	בוקר
							שיעור - מדריכה שעה	בוקר
							שיעור - מדריכה שעה	בוקר
		אביה איזון הגוף 18:45-19:30 20:15-21:00	נורית איזון הגוף 19:15-20:00 20:00-20:45 20:45-21:30		ענת אברבול 19:30-20:15 21:00-21:45	מישל פיטבול 17:00-17:45 17:45-18:30	שיעור - מדריכה שעה	ערב
			שימרת מדרגה 19:00-19:45 20:30-21:15		תמי גליל שחור 16:30-17:15 18:00-18:45		שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב
31	30	29						
							שיעור - מדריכה שעה	בוקר
							שיעור - מדריכה שעה	בוקר
							שיעור - מדריכה שעה	בוקר
							שיעור - מדריכה שעה	בוקר
						ענת מדרגה 19:30-20:15 21:00-21:45	שיעור - מדריכה שעה	ערב
						ליטל פיטבול 19:00-19:45 20:30-21:15	שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב
						לימור גליל שחור 16:15-17:00 18:30-19:15	שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב
							שיעור - מדריכה שעה	ערב