לוח שיעורים מיוחדים - מרץ 2020

רשת סטודיו שומרת לעצמה את הזכות לשינויים בלוח השעות

שיעור גליידינג אינו מתאים לנשים בהריון

חובה להגיע עם נעלי התעמלות לשיעור פיטבול וגליידינג

		ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
		1	2	3	4	5	6	7
בוקר	שיעור - מדריכה שעה	אורטל- איזון הגוף 06:45-10:30			טלי- מדרגה 07:45-10:45	מעין- פיטבול 06:45-08:15		
בוקר	שיעור - מדריכה שעה	מעיין- פיטבול 15:45-18:45						
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה	עינב- איזון הגוף 19:45-22:00			טלי- מדרגה 18:15-20:30	מרינה- גליידינג 18:00-20:15		
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
		8	9	10	11	12	13	14
בוקר	שיעור - מדריכה שעה	טלי- פיטבול 07:45-10:30			אורטל- גליידינג 06:45-10:30	מעין- איזון הגוף 06:45-08:15		
בוקר	שיעור - מדריכה שעה				טלי- אימון ממוקד למתחילות 10:45			
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה	טלי- פיטבול 18:15-20:30	ספיר- אימון ממוקד למתחילות 20:15-21:00		מעין- מדרגה 15:45-18:45			
ערב	שיעור - מדריכה שעה				רחל- אוברבול 19:45-22:00			
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
		15	16	17	18	19	20	21
בוקר	שיעור - מדריכה שעה	אורטל- גליל שחור 06:45-10:30	עינב- גליידינג 09:00-09:45					
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה	עינב- פיטבול 19:45-22:00	ספיר- אוברבול 19:30-20:15		מעיין- גליידינג 15:45-18:45	מרינה- מדרגה 18:00-20:15		
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
		22	23	24	25	26	27	28
בוקר	שיעור - מדריכה שעה	טלי- אוברבול 07:45-10:45	עינב- גליידינג 07:30-09:00		אורטל - מדרגה 06:45-10:30			
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה	טלי- אוברבול 18:15-20:30			רחל- גליל שחור 19:45-22:00	מרינה- פיטבול 18:00-20:15		
ערב	שיעור - מדריכה שעה	עינב- גליידינג 19:45-22:00						
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
		29	30	31				
בוקר	שיעור - מדריכה שעה	טלי- איזון הגוף 07:45-10:30	מעיין- גליל שחור 07:30-09:00					
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
בוקר	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה	טלי- איזון הגוף 18:15-20:30						
ערב	שיעור - מדריכה שעה	עינב- מדרגה 19:45-22:00						
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							
ערב	שיעור - מדריכה שעה							