המערכת נתונה לשינויים יש להתעדכן באפליקציה/ בקבלה בעת הרישום לשיעור **מערכת שיעורי סטודיו קאנטרי מטי-SHAPE רמות** **לו"ז מעודכן החל 01/04/25** **טלפון- 02-5026960**

יום ראשון

יהלום רמות א	זהב רמות א	כסף רמות א	נחושת רמות ב	פילאטיס מכשירים רמות א	ספינינג/ התעמלות במים
08:30 **צביה ריצמן** עיצוב הגוף***	08:00 **שרית גבאי** פילאטיס שיקומי*				
09:30 **צביה ריצמן** פילאטיס**	09:00 הודיה בניטה עיצוב דינאמי***			09:00 **שרית גבאי*** ** בינוני /קשה	:
10:30 **קרן איילן** יוגה**	10:00 **שרית גבאי** פלאטיס שיקומי			10:00:00** **הודיה בניטה** בינוני	
		חדש 11:00 **אירס** פלדנקרייז		11:00 **מירב מידה** הבינוני	
17:30 טליה כהן ת. חיזוק ומתיחות				17:30 **נעמה זיסו ** ** בינוני	
18:30 **טליה כהן ת.** פילאטיס**	**19:30 אירובי מדרגה הודיה *** **	19:30 **יוליה** זומבה * מתחילות	**18:00 ליאת לוי אימון מחזורי**	18:30 **נעמה זיסו ** ** בינוני	18:30 **ספינינג מתחילות** שיר/שרה
19:30 **נעמה זיסו עיצוב הגוף*** **	**20:30 יוליה זומבה *** **	חדש **20:30 עיצוב הגוף הודיה *** **		19:30 **גל מצרפי*** ** קשה	**שיר 19:30 Pool-Laties פילאטיס מיים**
					20:30 **אחרי פסח** ספינינג ***
פילאטיס** 20:30 **נעמה זיסו**					

יום שני

יהלום רמות א	זהב רמות א	כסף רמות א	נחושת רמות ב	פילאטיס מכשירים רמות א	ספינינג/ התעמלות במים
גברים 6:00-12:00			07:10 **אודליה בנימיני** צפיפות עצם		
			08:00 **אודליה בנימיני** פילאטיס**	**08:00 גל מצרפי** ** בינוני**	08:10 **לאה- מים** רמות ב
			09:05 **לאה סין** עיצוב הגוף***	**09:00 גל מצרפי** בינוני	
			10:05 **עינת שגיא** פילאטיס שיקומי	10:00*** **גל מצרפי** קשה /מתקדמות	
			11:05 **עינת שגיא** ריקוד מזרחי		
18:00 **מיטל** חיטוב הגוף דינמי**	17:30 **מיכל אברהם** משולב** + ריקוד עם			**17:00 שרית גבאי * מכשירים בסיס**	
19:00 **מיטל** מחזורי תחנות ***	18:30 **נעמה זיסו** פילאטיס**			18:00 **שרית גבאי *** ** מתקדמות	
20:00 **מיטל** חיטוב ישבן בטן				19:30** **נעמה זיסו** בינוני	18:30 **מיכל- התעמלות מים** רמות א
	20:30 **מיכל ארואס** זומבה***			20:30:** **נעמה זיסו** בינוני/קשה	19:00 שרית גבאי ספינינג/ ***
			20:30 **יוגה נשית מירב**		

יום שלישי

יהלום רמות א	זהב רמות א	כסף רמות א	נחושת רמות ב	פילאטיס מכשירים רמות א	ספינינג/ התעמלות במים
	08:30 הודיה עיצוב הגוף**		07:30 טליה ת. אוסטופורוזיס חיזוק עצם		07:30 **נעומי תאומה** התעמלות מיים
08:30 **פיגי** חיזוק ומתיחות	**08:30 הודיה עיצוב הגוף****	08:30 **סמדר** זומבה***	08:30 טליה ת. פילאטיס שיקומי		08:30 **נעומי תאומה** התעמלות מיים
09:30 **עינת** מחול מזרחי**			09:30 **צביה ריצמן** עיצוב הגוף***	**09:00 שרית גבאי בינוני**	**09:30 פילאטיס מיים שיר**
10:30 **עינת שגיא** צפיפות עצם			10:30 **צביה ריצמן** פילאטיס**	**10:00 שרית גבאי מתקדמות**	ספינינג 09:30 הודיה בניטה
		גברים 12:30-15:30			
		17:00 הדר** פילאטיס **	18:00 **מאיה** פילאטיס **	***17:00 **מיטל בן הרוש** בינוני /קשה	
18:00 יוגה נשית ** קרן אילן		18:00 **הדר ** ** עיצוב הגוף	19:00 **מאיה** זומבה **	**18:00 **מיטל בן הרוש** בינוני	
	19:00 **מיטל בן הרוש** פילאטיס***	-			**19:00 הדר פנחס** ספינינג **
				:20:00* **מיטל בן הרוש בסיס / מתחילות	
		גברים 20:30-22:30			

המערכת נתונה לשינויים יש להתעדכן באפליקציה/ בקבלה בעת הרישום לשיעור | **מערכת שיעורי סטודיו קאנטרי מטי-SHAPE רמות** | **לו"ז מעודכן החל 01/04/25** | **טלפון- 02-5026960**

יום רביעי

יהלום רמות א	זהב רמות א	כסף רמות א	נחושת רמות ב	פילאטיס מכשירים רמות א	ספינינג/ התעמלות במים
			07:30 **פרלה** בונה עצם*		
			08:30 **פרלה** פילאטיס**	08:00** **גל מצרפי** בינוני	
			09:30 **עינת שגיא** פילאטיס שיקומי	09:00** **גל מצרפי** קל/בינוני	
			10:30 **עינת שגיא** אוסטופרוזיס	10:00*** **גל מצרפי** מתקדמות	
			11:30 **מיכל ארואס** זומבה גולד**		
				16:30 **שרית גבאי** **מתחילות /בסיס**	
17:30 חדש שרית גבאי פוקציונלי כוח				17:30 **גל מצרפי** בינוני	
18:30 שרית גבאי פילאטיס**		**18:30** הודיה בניטה חיזוק ומתיחות		18:30 ** **גל מצרפי** בינוני	
19:30 **הודיה בניטה** צוב חיטוב ישבן הינו		**20:00** יוליה מיזל זומבה מתחילות		19:30 **גל מצרפי*** מתקדמות	**20:30** הודיה בניטה ספינינג
20:30 חדש קיקבוקס/היט שרה מלכה ***				20:30 **גל מצרפי*** מתקדמות	
	21:10 יוליה זומבה				

גברים
6:00-12:00

יום חמישי

יהלום רמות א	זהב רמות א	כסף רמות א	נחושת רמות ב	פילאטיס מכשירים רמות א	ספינינג/ התעמלות במים
08:30 **שרית גבאי*** בודי פאוור /פונקצונלי	08:30 פילאטיס** הודיה בניטה		08:00 **אור הודיה** **חיזוק ומתיחות***	08:30 **גל מצרפי**** בינוני	08:30 לאה סין מיים
09:30 **לאה סין** פילאטיס**	09:30 **שרית גבאי** פילאטיס שיקומי		09:00 **אור הודיה** פילאטיס שיקומי	09:30 **גל מצרפי**** **בינוני /קשה**	09:30 ספינינג הודיה בניטה
10:30 **לאה סין** עיצוב הגוף **			10:30 חדש **פלדנקרייז** **איריס סיון**	10:30 מתקדמות	**10:00** **התעמלות במים** **שיר**
				17:00 **מירב מידה** **בינוני**	
				18:00 **מירב מידה** **מתקדמות**	
			18:00 **מיכל אברהם** ריקוד משולב**		
		גברים 18:00-22:30	**19:15** **ורדה **** **טוב אגן בטן יכרכ**		19:00 מיכל-מים רמות ב
			20:15 **סיון ברזילאי** זומבה**		

יום שישי

יהלום רמות א	זהב רמות א	כסף רמות א	נחושת רמות ב	פילאטיס מכשירים רמות א	ספינינג/ התעמלות במים
			07:45 **מירב** יוגה**	**08:00** חנה קנטרוביץ** **בינוני**	07:30 **רבקה הירש** מים
08:30 **טליה כהן** עיצוב פונקציונלי ***	08:30 עיצוב הגוף הודיה	08:30 **מירי חמד** פילאטיס		**09:15** **מירב **** **בינוני /מתקדמו**	08:30 **הדר פנחס** ספינינג
09:25 **טליה כהן** פילאטיס***	09:30 **סיון ברזילאי** זומבה***	09:30 **הדר פנחס*** חיטוב הגוף	09:10 **חנה קנטרוביץ**** פילאטיס **		08:30 **רבקה הירש** מיים
			10:20 חד ש חנה קנטרוביץ** מחול מודרני משולב מתי	10:20 **טליה כהן*** מתקדמות	09:30 **ספיניג** הודיה בניטה
		גברים 11:45-15:30			

רמות השיעורים: קל* בינוני** בינוני עד קשה*** מתקדמות מאוד****

כל השיעורים מחייבים הרשמה מראש.ניתן להירשם באפליקציה/להתקשר.

ניתן להזמין מקום יום קודם החל מהשעה 07:00 .אי הגעה לשיעור מחייבת הודעה.

במידה ולא הוזמן מקום,הכניסה לשיעור הנה על בסיס מקום פנוי.

לא תתאפשר כניסה למאחרות לשיעור לאחר 7 דקות מתחילתו.

ניתן להירשם בכל יום לשיעור אחד. שיעור שני הינו על בסיס מקום פנוי.

משך כל שיעור 55 דקות

פילאטיס מכשירים הינו שירות שניתן בתשלום נפרד

יש לעדכן ביטול שיעור פילאטיס מכשרים עד 24 שעות מראש אם לא מבוטל יגבה מחיר מלא

ביטול מנוי מכל סוג מחייב הגעה לקאנטרי

אין הקפאות במנוי חודשי מתחדש, ואין הקפאות רטרואקטיביות במנוי שנתי.

המערכת נתונה לשינויים!

מטי SHAPE קאנטרי רמות