

ספינינג

אירובי

כוח

עיצוב

עצימות נמוכה

מקרא:

יום ב'

יום

סטודיו 2

סטודיו 1

שעה


גיל
הזהב BALANCE
BODY

HIIT

TRAIN STATION

8:15

9:00

10:00

11:00

אירובי
בכור

16:00

ALL IN ONE

TRAIN STATION

17:00

PERFECT
BODY

POWER
STATION

18:00



TABATA

19:00

CORE
PILATES

Train STEP

19:45

TABATA SPIN

EXPRESS
TRAIN STATION

20:45

YOGA &
ELEMENTS

POWER
STATION

21:30

יום א'

יום

סטודיו 2

סטודיו 1

שעה

POWER
TABATA

8:00

SPIN CORE

9:00

גיל
הזהב IRON
BODY

10:00

Fit HR

12:00

אירובי
בכור

16:00

CORE
PILATES

נוער
בכור

17:00



TABATA

18:00

ALL IN ONE

POWER
STATION

18:45

SPIN CORE

Train STEP

19:45



HIIT

20:45

PERFECT
BODY

TRAIN STATION

21:30

יום ד'

יום

סטודיו 2

סטודיו 1

שעה

POWER
STATION

8:00

Yogilates

9:00

ALL IN ONE

10:00

TABATA

11:00

2 כוסות שייק במתנה
ברכישת כרטיסייה
של 10 כוסות שייק

ALL IN ONE

POWER
STATION

17:00

CORE
PILATES

TRAIN STATION

18:00

SPIN CORE

Train STEP

19:00



TABATA

20:00


POWER
STATION

20:45

יום ג'

יום

סטודיו 2

סטודיו 1

שעה

HIIT

7:15

CORE
PILATES

8:00

Train STEP

9:00

גיל
הזהב BALANCE
BODY

10:00

TABATA

12:00

אירובי
בכור

16:00

Yogilates

נוער
בכור

17:00

TABATA SPIN



18:00

CORE
PILATES

POWER
STATION

18:45

ZUMBA

TRAIN STATION

19:45

ALL IN ONE

Sun Fit

20:45