



עצימות נמוכה

Core Pilates - 17:00	ראשון
Core Pilates - 11:00 Core Pilates - 19:45 Yogilates - 20:40	שני
Core Pilates - 8:00 Mobility - 17:00 Yogilates - 17:40	שלישי
Core Pilates - 19:00	רביעי
Core Pilates - 9:00 Core Pilates - 18:00	חמישי
Core Pilates - 7:45 Flex Pilates - 8:45 Yogilates - 9:45 Yogilates - 10:45	שישי
סבב שבתות מעודכן באפליקציה Core Pilates - 18:30	שבת

עיצוב

L.B.B. - 20:00	ראשון
All In One - 17:00 L.B.B. - 19:00 All In One - 20:45	שני
L.B.B. - 7:15 L.B.B. - 17:00 All In One - 20:00	שלישי
All In One - 10:15 All In One - 17:00 L.B.B. - 20:00	רביעי
L.B.B. - 7:15 All In One - 17:00 L.B.B. - 19:00	חמישי
סבב שבתות מעודכן באפליקציה	שבת

גיל הזהב + ילדים

9:15 Balance Body 16:00 ילדים בכושר	רביעי	10:00 Iron Body 16:00 ילדים בכושר	ראשון
9:00 Soft Flow 16:00 ילדים בכושר	חמישי	9:00 Balance Body 16:00 ילדים בכושר	שני
סבב שבתות מעודכן באפליקציה	שבת	8:30 Iron Body 16:00 ילדים בכושר	שלישי

כוח

Power Tabata - 8:00 Train Station - 17:00 Perfect Body - 18:00 Power Endurance - 18:00 Perfect Body - 20:45	ראשון
Power Station - 8:00 Power Endurance - 9:00 Train Station - 17:00 Power Station - 18:00 Perfect Body - 18:00	שני
Power Station - 18:00 Train Station - 19:00	שלישי
Power Station - 8:00 Power Endurance - 17:00 Train Station - 18:00 Power Station - 19:00 Train Station - 20:40	רביעי
Power Endurance - 11:00 Power Station - 18:00	חמישי
Train Station - 7:45 Train Station - 8:45 Perfect Body - 10:45 Power Station - 13:40	שישי
סבב שבתות מעודכן באפליקציה Train Station - 17:30	שבת

אירובי

Train Step - 19:00	ראשון
HIIT - 10:00 Tabata - 18:00 Train Step - 19:45	שני
Train Step - 9:00 Functional Movement - 18:40	שלישי
Tabata - 20:00 Zumba - 20:40	רביעי
Trampo Jump - 8:00 Warrior - 17:00 Zumba - 19:40 Trampo Jump - 20:00	חמישי
סבב שבתות מעודכן באפליקציה	שבת

ספינינג

9:00 Spin Core 18:00 Spin Core	רביעי	9:00 Spin Core 19:00 Spin Core	ראשון
19:00 Spin Core	חמישי	19:40 Tabata Spin	שלישי
9:45 Real Spin	שישי	סבב שבתות מעודכן באפליקציה	שבת

עובדים כל יום מ-7:15/8:00 - 7 ימים בשבוע

קבוצות של 8 עד 24 מתאמנים - תלוי באימון

*ניתן לבנות תוכנית אימונים פשוטה גם למתאמנים מתחילים וגם מנוסים וללוות לאורך כל התהליך - ירידה במשקל | חיטוב | נשים בהריון וכל מטרה **מגיל 6 עד גיל 120**

New pilot