



חוגי בוגרים ומבוגרים

שיעורי יוגה ואימוני מתיחות וחיזוק שרירים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:00-8:00 מתיחות וחיזוק שרירים כל הרמות		08:30-09:30 מתיחות וחיזוק שרירים כל הרמות	מלל		8:15-9:45 יוגה - שיבנדה כל הרמות
		09:30-10:30 פלמנקו מתחילים	מלל		10:00-11:30 יוגה - אשטאנגה מתקדמים
	19:00-20:00 יוגה - ראג'יה מתחילים		19:30-20:15 אימון חיזוק פונקציונלי כל הרמות	19:00-20:00 יוגה - ויניאסה מתחילים	
	20:00-20:45 אימון חיזוק פונקציונלי כל הרמות	20:00-21:30 יוגה - שיבנדה כל הרמות			

חוגי בוגרים ומבוגרים

שיעורי ריקוד

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
8:00-9:00 ג'אז מתחילים		7:00-8:00 ג'אז לירי מתחילים	09:30-10:30 מודרני מתקדמים	9:00-10:00 מודרני מתקדמים	8:00-9:00 זומבה כל הרמות
		8:00-9:00 ג'אז לירי מתקדמים	10:30-11:30 ג'אז לירי מתחילים	10:00-11:00 מודרני מתחילים	9:00-10:00 ג'אז לירי מתחילים
20:00-21:00 ג'אז לירי מתחילים			20:00-21:00 מודרני מתחילים		10:00-11:00 ג'אז מתחילים
20:45-22:30 להקת מחול עכשווי כל הרמות		20:00-21:00 ג'אז מודרני מתחילים	20:45-22:15 בלט קלאסי מתחילים	20:00-21:00 ג'אז מודרני מתחילים	
21:00-22:15 ג'אז מודרני מתקדמים	21:00-22:15 בלט קלאסי מתקדמים	21:00-22:15 ג'אז מודרני מתקדמים	21:00-22:15 מודרני מתקדמים	21:00-22:00 ג'אז מודרני מתקדמים	