

**מערכת שעות כללית שנהל 2023-24 - ספטמבר 2024 עד יוני 2025**

הספודיו. סטודיו 6 | מעודכן 28/7 | יתכנו שינויים

יום ראשון		יום שני			יום שלישי		יום רביעי		יום חמישי		יום שישי		
אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 3 עליון	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 3 עליון	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	
קור פילאטיס רויטל יחזקאל 8:30-9:30	# יוגה סינגוגה לורה גילינסקי 7:15-8:30	קור פילאטיס מיכל אלדר 8:30-9:30	# יוגה באנגלית Yoga English לורה גילינסקי 7:00-8:15			זומבה בוקר לבנה אמויאל 8:30-9:30				מחול-מזרחי פיו"ן מתקדמות דנה וינברג 8:00-9:15	# יוגה דנה וינברג 8:00-9:15	אולם 2 כחול	
מדרני נועה טרנר 9:30-10:30	תנועה ואילתור +60 מתחילות צפירה שטרן 10:00-11:15	היפ הופ לינוי ביטון 9:30-10:30	# יוגה דנה וינברג 8:15-9:30	קבוצה סגורה טלי זורנברג 9:30-10:45	קבוצה סגורה 9:00-11:30	# מודרני נועה טרנר 9:30-10:45	התעמלות קבוצה סגורה 9:30-10:30	קור-פילאטיס מיכל אלדר 9:15-10:15	ניה NIA ציפורה אייזן 9:30-10:30				
תנועה עם פרקינסון (1) הילה ארז 10:45-12:00	יוגה איינגאר +70 חגית לב-טוב 11:30-13:00	תנועה ואלתור +60 תהליך יצירה מתקן צפירה שטרן 10:30-12:00	סטפס מישל גורדון 9:30-10:30	יוגה איינגאר +70 חגית לב-טוב 11:30-13:00		בלט קלאסי מתחילות לנה ריקנר 11:30-12:30	מעגל אימהות (משתנה) 11:00-13:00	מחול אפריקאי חיה לב 10:30-11:30					
תנועה עם פרקינסון (2) הילה ארז 12:00-13:15		גוף-נפש איילת וידר-כהן 12:30-15:30	ברודווי ג'ז מם JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00							# איכויות NDP סדנת פרטואר אחת לחודש 12:00-13:30			
	בלט ה-'ז' עתודה (3) לנה ריקנר 15:30-16:30									להקה בוגרת Ocean +18 11:30-14:30 נועה טרנר			
היפ-הופ ד-'ו' (2) 16:00-17:00 ???	יצירתי מחול א-'ג' שי שר-לב 16:00-17:00	בלט נערות מאיה ייב 16:30-17:30	טרום בלט מינהל קהילתי 16:30-17:15	טרום בלט מאיה ייב 17:15-18:00	מדורני נערות ממשיכות שחר מאיר 17:30-18:30	היפ-הופ ד-'ו' (1) לינוי ביטון 16:30-17:30	היפ-הופ ב-'ג' לינוי ביטון 15:30-16:30	בלט ילדות (1) מתחילות לנה ריקנר 16:30-17:30	מדורני ד-'ו' (1) נועה טרנר 15:30-16:30				
היפ-הופ ה-'ח' (3) ממשיכות שירה כהן 17:00-18:00	יצירה ואילתור נערות ממשיכות שי שר-לב 17:00-18:00	מדורני נערות ממשיכות שחר מאיר 17:30-18:30	טרום בלט מינהל קהילתי 17:15-18:00	טרום בלט מאיה ייב 17:30-18:30	NDP בלט נערות מאיה ייב 17:30-18:30	נעים במיוחד ציפורה אייזן קבוצה סגורה 17:15-18:15	NDP ה-'ז' עתודה נועה טרנר 17:00-18:00	תנועה ואלתור גיליא +55 צפירה שטרן 17:00-18:00	NDP אקרו אור פרומן 17:00-18:00	היפ-הופ ד-'ו' (2) לינוי ביטון 17:30-18:30	אגן אילתור אפרת וולר 17:30-18:45		
היפ-הופ נערות מתקדמות שירה כהן 18:00-19:00	חיזוק גמישות וסיבובים NDP יסמין גריב 18:00-19:00	# ילרי ממשיכות שחר מאיר 18:30-19:45	NDP טכניקה מאיה ייב 18:30-19:45	# יוגה דנה וינברג 18:30-19:45	ניה NIA ציפורה אייזן 18:15-19:15	יוגה דינמית מתחיל 17/9 לורה גילינסקי 18:00-19:00	ג'ז-מודרני נערות נועה טרנר 18:00-19:00	גראהם NDP לנה ריקנר 18:00-19:00	# יוגה דנה וינברג 18:00-19:15	היפ-הופ נערות לינוי ביטון 18:30-19:30	זומבה מאיה חמד-כאור 18:45-19:45		
היפ-הופ שירה כהן 19:00-20:00	Crew חיה לב 19:00-20:00	מחול אפריקאי מאיה ייב 19:45-20:45	מיוזיקל ממשיכות מאיה ייב 19:45-20:45	לירי מתחילות שחר מאיר 19:45-20:45	נערות העשרה ותחרויות 19:45-20:15	# מודרני מתחילות נועה טרנר 19:15-20:30	מחול מזרחי ריקודי-בטון נועה טרנר 19:00-20:00	# מודרני תחרותית נועה טרנר 19:00-20:15	# בלט רימוני לנה ריקנר 19:00-20:15	קבוצה סגורה 19:15-20:30	קונטקט מעורב אביה ג'ודי 19:30-20:30	היפ-הופ לינוי ביטון 19:45-20:45	
היפ-הופ מתחילות הגר לוי 20:00-21:00	ג'ז מקצועי מתקדמות יסמין גריב 20:00-21:00	זומבה מוריה אופיר 20:45-21:45	בלט מתחילות לנה ריקנר 20:45-21:45	# תנועה חופשית בשיטת Azul מע נועה טל-אל 20:30-21:45	# מודרני פיו"ן נועה טרנר 20:30-21:45	# ג'ז לירי מאיה חמד 20:00-21:15	# NDP אנסמבל נועה טרנר 20:15-21:30	# בלט ממשיכות לנה ריקנר 20:30-22:00	היפ-הופ צעד 1 אחרי-החגים איילת הרבנר 20:30-21:30	ג'ז קונטקט 20:30-22:00		שיעורים פתוחים +18 שיעורים 60 דק' # שעה ורבע/חצי מע = נשים וגברים	
היפ-הופ ממשיכות הגר לוי 21:00-22:00										קורסים / סדנאות בהרשמה מראש	קבוצות עצמאיות בתאום נפרד		