

מערכת שעות שיעורים +18 שנהל 2024-25

הסטודיו. סטודיו 6 | מעודכן 5/9 | יתכנו שינויים

יום ראשון		יום שני		יום שלישי		יום רביעי		יום חמישי		יום שישי	
קור פילאטיס שרי שמש 8:30-9:30	# יוגה סינגוגה לורה גילינסקי 7:15-8:30	קור פילאטיס שרי שמש 8:30-9:30	# יוגה באנגלית Yoga in English לורה גילינסקי 7:00-8:15	זומבה לטיני אחרי-החגים לבנה אמואל 8:15-9:15	מחול-מזרחי פיו"ן מתקדמות איילת אביגדור 8:15-9:15	# יוגה דנה וינברג 8:15-9:30	# מודרני נועה טרנר 9:15-10:30	התעמלות קבוצה סגורה 9:30-10:30	קור-היט-דינמי יעל טרנר 9:15-10:15	ניה NIA ציפורה אייזן 9:30-10:30	# יוגה דנה וינברג 8:15-9:30
תנועה לשם שינוי גילאי +60 צפירה שטרן 9:00-10:15	זומבה מתיחות מאיה חמד נאור אחרי-החגים 10:30-11:30	תנועה לשם שינוי גילאי +60 צפירה שטרן 10:35-11:50	מגלל אימהות תינוקות מינהל קהילתי 11:30-13:30	סטפס מישל גורדון 9:30-10:30	מחול אפריקאי חיה לב 10:30-11:30	# הלהקה בוגרת +18 Ocean לנה ריקנר נועה טרנר 10:30-12:30	בלט קלאסי מתחילות לנה ריקנר 11:30-12:30	ריקודי-בטן טכניקה איילת אביגדור 9:00-10:00	מודרני נועה טרנר 8:30-9:30	יוגה שיקומית יעל קואלי 10:15-11:30	היפ הופ בוקר אחרי-החגים לינוי ביטון 9:30-10:30
תנועה למתמודדים עם פרקינסון הילה ארז 10:45-12:30			ברדווי ג'ז מ JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00	# גראהם לנה ריקנר 12:30-13:45	# איכויות NDP סדנת פרטואר אחת לחודש 12:00-13:30						
		נעים במיוחד ציפורה אייזן 17:15-18:15	תנועה ואלתור גילאי +55 צפירה שטרן 17:00-18:00		היפ-הופ שיש מתקדמות הגר לוי 13:30-14:30						
מחול אפריקאי חיה לב 19:00-20:00	# ג'ז לירי ממשיות שחר מאיר 18:30-19:45	ניה NIA ציפורה אייזן 18:15-19:15	# יוגה דנה וינברג 18:00-19:15	לטיני אחרי-החגים 18:45-19:45	מקרא:						
ג'ז מקצועי מתקדמות יסמין גרייב 20:00-21:00	ג'ז מיוזיקל מחזמר ממשיכות מאיה ירב 19:45-20:45	ג'ז לירי מתחילות שחר מאיר 19:45-20:45	# בלט רמה בינוני לנה ריקנר 19:00-20:15	קונטקט מעורב אביה, ג'ודי, דפנה 19:30-20:30	קבוצות עצמאיות בתאום נפרד						
היפ-הופ מתחילות הגר לוי 20:00-21:00	זומבה מוריה אופיר 20:45-21:45	בלט קלאסי מתחילות לנה ריקנר 20:45-21:45	# בלט ממשיות מתקדמות לנה ריקנר 20:30-22:00	ג'ם קונטקט אביה, ג'ודי, דפנה 20:30-23:00	שיעורים פתוחים +18 שיעורים 60 דק' # שעה ורבע/חצי מע = נשים וגברים	היפ-הופ מע צעד 1 אחרי-החגים איילת הרבטר 20:45-21:45					
היפ-הופ ממשיות הגר לוי 21:00-22:00	# תנועה חופשית בשיטת Azul מע נועה טל-אל 20:15-21:45		זומבה מתחיל 11/9 מוריה אופיר 21:30-22:30		קורסים / סדנאות						