

מערכת שעות שיעורים +18 שנהל 2024

הסטודיו. סטודיו 6 | מעודכן 4/4 | יתכנו שינויים

יום שישי		יום חמישי		יום רביעי	יום שלישי		יום שני	יום ראשון
אולם 2	אולם 1	אולם 2	אולם 1	אולם 1	אולם 2	אולם 1	אולם 1	אולם 1
# יוגה דנה וינברג 8:00-9:15	מחול-מזרחי פידו'ן מתקדמות איילת אביגדור 8:15-9:15			# יוגה באנגלית Yoga in English לורה גילינסקי 7:00-8:15	יוגה מתמודדות סרטן שירה נהלוני 8:45-10:00	קור פילאטיס שרי שמש 8:30-9:30	# יוגה סינגוגה לורה גילינסקי 7:15-8:30	קור פילאטיס שרי שמש 8:30-9:30
NIA ניה ציפורה אייזן 9:30-10:30	קור-דאנס דינמי ממ שרי שמש 9:15-10:15		# מחול מודרני מת נועה טרנר 9:30-10:45	# יוגה דנה וינברג 8:15-9:30	יוגה שיקומית שירה נהלוני 10:15-11:30		ריקודי-בטן טכניקה איילת אביגדור 9:00-10:00	מודרני נועה טרנר 9:30-10:30
	אפריקאי שישי מתחיל 3/5 חיה לב 10:15-11:15	חופשית נשית סדנה נועה טרנר 11:00-12:15	# בלט קלאסי צעד-ראשון לנה ריקנר 11:30-12:45	סטפס מישל גורדון 9:30-10:30		תנועה לשם שינוי גילאי +60 צפירה שטרן 10:35-11:50	אימון היפופרסיבי אימהות לתינוקות שירית ברטרנד 10:15-11:15	תנועה לשם שינוי גילאי +60 צפירה שטרן 9:00-10:15
				ברדוזוי ג'ז ממ JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00		הכשרות מקוונות - חינוך ושיקום דרך הגוף - פרטים בדלפק	אימפרו פילאטיס	תנועה למתמודדים עם פרקינסון (1) (2) הילה ארז 10:45-12:30
				מודרני צעד-ראשון נועה ברטור		NIA ניה ציפורה אייזן 17:30-18:30		# Floor Groove משחקי תנועה מעורב גלעד זאב 19:00-20:15
	מקרא:	היפ-הופ מעורב צעד-ראשון איילת הרבתר-גרץ 19:45-20:45	היפ-הופ לינוי ביטון 18:30-19:30	# יוגה דנה וינברג 18:00-19:15	היפ-הופ צעד-ראשון איילת הרבתר-גרץ 18:00-19:00	פלמנקו ענת צוברי 18:30-19:30	# יוגה דנה וינברג 18:30-19:45	מחול אפריקאי חיה לב 19:15-20:15
	קבוצות עצמאיות בתאום נפרד	שבועי מתחלף: תנועה חופשית בשיטת Azul מע נועה טל-אל 19:45-21:00	שבועי מתחלף: קונטקט מעורב אביה, ג'ודי 19:30-20:30	# בלט בר בסיס לנה ריקנר 19:15-20:30	מזרחי ריקודי-בטן איילת אביגדור 19:00-20:00	מודרני מתחילות נועה טרנר 19:30-20:30	# ג'ז לירי ממשיכות מאיה יהב (שחר) 19:30-20:45	# יוגה דינמית מעורב מיה רפאל 20:15-21:45
	שיעורים פתוחים +18 שיעורים 60 דק' # שעה ורבע/וחצי מע = נשים וגברים		ג'ס שבועי מתחלף: Azul קונטקט 20:30-22:00	# בלט ממשכות לנה ריקנר 20:30-21:45	# ג'ז לירי מאיה חמד 20:00-21:15	# פידו'ן מודרני מתקדמות נועה טרנר 20:30-21:45	זומבה מוריה אופיר 20:45-21:45	היפ-הופ מתחילות הגר לוי 20:15-21:15
	קורסים / סדנאות סדנאות צעד-ראשון 4 מפגשים בהרשמה מראש							היפ-הופ ממשכות הגר לוי 21:15-22:15