

מערכת שעות כללית שנהל 2023-24

הסטודיו 6 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 2	אולם 1	אולם 2	אולם 1	אולם 2	אולם 1	אולם 2	אולם 1	
# יוגה דנה וינברג 8:00-9:15	מחול-מזרחי פיוז'ן מתקדמות איילת אביגדור 8:15-9:15			# יוגה באנגלית Yoga in English לורה גילינסקי 7:00-8:15		יוגה מתמדות 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	
ניה NIA ציפורה אייזן 9:30-10:30	קור-דאנס דינמי ממ שרי שמש 9:15-10:15		# מודרני מתחילות נועה טרנר 9:30-10:45	אגן אילתור אפרת וולרו 8:30-9:30	# יוגה דנה וינברג 8:15-9:30	יוגה שיקומית שירה נהלוני 10:15-11:30	שיעור סגור	ריקודי-בטן טכניקה איילת אביגדור 9:00-10:00	תנועה לשם שינוי גילאי +60 צפירה שטרן 9:00-10:15		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 מתחילות צעד-ראשון לנה ריקנר 11:30-12:45	פליבק מחול טלי זורנברג 9:30-14:00	סטפס מישל גורדון 9:30-10:30		תנועה לשם שינוי גילאי +60 צפירה שטרן 10:35-11:50	אימפרו פילאטיס 10:00-11:00			תנועה למתמודדים עם פרקינסון (1) הילה ארז 10:45-12:00	
היפ-הופ מתקדמות אחת לחודש הגר לוי 11:15-12:30	אקרובטיקה NDP אור פרומן 11:30-12:30			ברודוי ג'ז ממ JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00							תנועה למתמודדים עם פרקינסון (2) הילה ארז 12:00-13:15	
	# NDP יצוגית שיעורי אומן 12:30-14:00		היפ-הופ ב'ג' לינוי ביטון 15:30-16:30				NDP ד'ו-1' צעירות(1) נועה טרנר 15:30-16:30	מודרני ילדות (1) שחר מאיר 15:30-16:30	בלט ילדות עתודה מאיה יהב 15:30-16:30			
הכשרות מקוונות 'חינוך ושיקום דרך הגוף' מורים/הורים פרטים בדלפק		ברייקדנס ד'ו-1' מע גלעד זאב 16:30-17:30	היפ-הופ ד'ו-1' (1) לינוי ביטון 16:30-17:30		NDP ד'ו-2' נועה טרנר 15:45-16:45		מודרני ילדות (2) שחר מאיר 16:30-17:30	בלט נערות (1) מאיה יהב 16:30-17:30	יצירתי מחול א'ג' שי אשכנזי 16:00-17:00		היפ-הופ ד'ו-2' שירה כהן 16:15-17:15	
			היפ-הופ נערות מתחילות לינוי ביטון 17:30-18:30	ג'ז-מודרני צעד-ראשון נועה ברטור 17:00-18:00	NDP ה'ז' עתודה נועה טרנר 16:45-17:45		ניה NIA ציפורה אייזן 17:30-18:30	בלט נערות (2) מאיה יהב 17:30-18:30	מודרני נערות ממשיכות שחר מאיר 17:30-18:30	יצירה ואילתור נערות ממשיכות שי אשכנזי 17:00-18:00		היפ-הופ ה'ח-3' ממשיכות שירה כהן 17:15-18:15
			היפ-הופ לינוי ביטון 18:30-19:30	# יוגה דנה וינברג 18:00-19:15	ג'ז-מודרני נערות 17:45-18:45	היפ-הופ צעד-ראשון איילת הרבת-גרץ 18:00-19:00	פלמנקו ענת צוברי 18:30-19:30	# יוגה דנה וינברג 18:30-19:45	NDP טכניקה מאיה יהב 18:30-19:30	Floor Groove נוער מעורב גלעד זאב 18:00-19:00		היפ-הופ נערות ממ להקה צעירה שירה כהן 18:15-19:15
מערכת נתונה לשינויים	מקרא:	היפ-הופ מעורב צעד-ראשון 19:45-20:45	שבועי מתחלף מע: קונטקט תנועה חופשית אזול 19:30-20:30	# בלט בסיס לנה ריקנר 19:15-20:30	# NDP יצוגית נועה טרנר 18:45-20:00	מחול מזרחי ריקודי-בטן מת איילת אביגדור 19:00-20:00	# מודרני מתחילות נועה טרנר 19:30-20:40	אימפרוביזציה 20:00-21:00	# ג'ז לירי / מיוזיקל ממשיכות מאיה יהב (שחר) 19:30-20:45	היפ-הופ Crew שירה כהן 19:15-20:15	מחול אפריקאי חיה לב 19:15-20:15	
	שיעורים פתוחים +18 # חוגי ילדות חוגי נערות	# מתחלף תנועה חופשית Azul מע נועה טל-אל 19:45-21:00	ג'ם שבועי מתחלף: Azul קונטקט 20:30-22:00	# NDP אנסמבל נועה טרנר 20:00-21:15	# בלט מת-ממ לנה ריקנר 20:30-21:45	# ג'ז לירי מאיה חמד 20:00-21:15	# מודרני פיוז'ן מתקדמות נועה טרנר 20:45-22:00	זמבה מוריה אופיר 20:45-21:45	# יוגה דינמית מעו מיה רפאל 20:15-21:45		היפ-הופ מתחילות הגר לוי 20:15-21:15	
קבוצות עצמאיות בתאום נפרד	קורסים / סדנאות בהרשמה מראש											היפ-הופ ממשיכות הגר לוי 21:15-22:15