

מערכת שעות קיץ יולי 2024

הסטודיו. סטודיו 6 | מעודכן 20/6 | 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 פיו"ן איילת אביגדור 8:15-9:15		רוקדות מהסרטים קורס קיץ ד'-' 8:30-13:30	# יוגה באנגלית Yoga in English לורה גילינסקי 7:00-8:15	רוקדות מהסרטים קורס קיץ ד'-' 8:30-13:30	פילאטיס / מינהל נעה גרושקו 8:30-9:30	רוקדות מהסרטים קורס קיץ ד'-' 8:30-13:30	# יוגה סינגוה לורה גילינסקי 7:15-8:30	רוקדות מהסרטים קורס קיץ ד'-' 8:30-13:30	קור פילאטיס רויטל יחזקאל 8:30-9:30	רוקדות מהסרטים קורס קיץ ד'-' 8:30-10:45	
ניה NIA ציפורה אייזן 9:30-10:30	קור-דאנס דינמי נעה גרושקו 9:15-10:15	# מודרני נועה טרנר 9:30-10:45		# יוגה דנה וינברג 8:15-9:30		יוגה מתמודדות סרטן שירה נהלוני 8:45-10:00		ריקודי-בטן טכניקה איילת אביגדור 9:00-10:00		מודרני נועה טרנר 9:30-10:30		
	אפריקאי שישי חיה לב 10:30-11:30	בלט מתחילות לנה ריקנר 11:30-12:30		סטפס מישל גורדון 9:30-10:30		יוגה שיקומית שירה נהלוני 10:15-11:30				רוקדות מהסרטים קורס קיץ ד'-' 10:45-13:30	תנועה למתמודדים עם פרקינסון (1) הילה ארז 10:45-12:00	
				ברדוויו ג'ז מ JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00		תנועה לשם שינוי גילאי +60 / מינהל צפירה שטרן 10:35-11:50					תנועה למתמודדים עם פרקינסון (2) הילה ארז 12:00-13:15	
		סלט סגנונות 2 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות 1 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות 2 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות 1 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות 2 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות 1 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות 2 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות 1 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות 2 קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	סלט סגנונות א' קורס קיץ ז'-' 13:30-17:15	
	הכשרות מקוונות 'חינוך ושיקום דרך הגוף' מורים/הורים פרטים בדלפק											
			היפ-הופ לינוי ביטון 18:30-19:30		# יוגה דנה וינברג 18:00-19:15	# יוגה דינמית מע מיה רפאל 17:45-19:00	ניה NIA ציפורה אייזן 18:00-19:00	# יוגה דנה וינברג 18:30-19:45	# לירי ממשיכות שחר מאיר 18:30-19:45			
	מקרא:		שבועי מתחלף מע: קונטקט תנועה חופשית אול 19:30-20:30		# בלט בסיס לנה ריקנר 19:15-20:30	מחול מזרחי ריקודי-בטן מת איילת אביגדור 19:00-20:00	# מודרני מתחילות נועה טרנר 19:15-20:30		לירי מתחילות שחר מאיר 19:45-20:45		מחול אפריקאי חיה לב 19:15-20:15	
	חוגי ילדות חוגי נערות	שיעורים פתוחים +18 שיעורים 60 דק' # שעה ורבע/חוצי מע = נשים וגברים	# מתחלף תנועה חופשית Azul מע נועה טל-אל 19:45-21:00	ג'ם שבועי מתחלף: Azul קונטקט 20:30-22:00	# בלט מת-מ לנה ריקנר 20:30-22:00	# ג'ז לירי מתחיל 30/7 מאיה חמד 20:00-21:15	# מודרני פיו"ן מתקדמות נועה טרנר 20:30-22:00		זומבה מוריה אופיר 20:45-21:45		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