

מערכת שעות שיעורים +18 שנהל 2024-25

הסטודיו. סטודיו 6 | **מעודכן 12/9** | יתכנו שינויים

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
קור פילאטיס גבריאלה טרנר 8:30-9:30	# יוגה סינגוה לורה גילינסקי 7:15-8:30	קור פילאטיס דינה גיבר 8:30-9:30	# יוגה באנגלית Yoga in English לורה גילינסקי 7:00-8:15	זומבה לטיני אחרי-החגים לבנה אמויאל 8:15-9:15	מחול-מזרחי פיוז'ן מתקדמות איילת אביגדור 8:15-9:15
ריקודי-בטן טכניקה איילת אביגדור 9:00-10:00	מודרני נועה טרנר 8:30-9:30	יוגה שיקומית יעל קואלי 10:15-11:30	# יוגה דינה וינברג 8:15-9:30	# מודרני נועה טרנר 9:15-10:30	קור-היט-דינמי יעל טרנר 9:15-10:15
זומבה מתיחות מאיה חמד נאור אחרי-החגים 10:30-11:30	תנועה ואלתור גילאי +60 צפירה שטרן 10:00-11:15	מעגל אימהות תינוקות מינהל קהילתי 11:30-13:30	# להקה בוגרת +18 Ocean לנה ריקנר נועה טרנר 10:30-12:30	בלט קלאסי מתחילות לנה ריקנר 11:30-12:30	מחול אפריקאי חיה לב 10:30-11:30
תנועה למתמודדים עם פרקינסון הילה ארז 10:45-12:30		ברדוויו ג'ז מ JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00	# גראהם לנה ריקנר 12:30-13:45	# להקה בוגרת +18 Ocean 11:30-13:30 נועה טרנר	# איכיות NDP סדנת רפרטואר אחת לחודש 12:00-13:30
			תנועה ואלתור גילאי +55 צפירה שטרן 17:00-18:00		היפ-הופ שישי מתקדמות הגר לוי 13:30-14:30
מחול אפריקאי חיה לב 19:00-20:00	# ג'ז לירי ממשיכות שחר מאיר 18:30-19:45	# יוגה דינה 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 יהב 19:45-20:45	מחול מזרחי ריקודי-בטן איילת אביגדור 19:00-20:00	# 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	# מודרני פיוז'ן מתקדמות נועה טרנר 20:30-21:45	# בלט ממשיכות 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/חוצי מע = נשים וגברים
היפ-הופ ממשיכות הגר לוי 21:00-22:00			זומבה מוריה אופיר 21:30-22:30		קורסים / סדנאות