

שבת	שישי	
	TRX מיכל מלכה	07:45
עיצוב סבב (08:05)	LES MILLS BODYBALANCE גנה גורדין	08:00
	CYCLING אשרה בק עיצוב וחיטוב מורן ברגר	08:30
פילאטיס	עיצוב וחיטוב גנה גורדין	09:00
סבב ספינינג	LES MILLS GRIT ארז לוי	09:30
עיצוב וחיטוב	טאי בוקס שרונה בר	10:00
	יוגה ורד ששון	10:15
סבב ספינינג		10:30
	פילאטיס לירז שיש	11:00
	CYCLING יוסי משיטה	13:30
	עיצוב LES MILLS CXWORX מיכאל	14:00
	LES MILLS BODYPUMP ארז / ענת	15:00

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
LES MILLS CXWORX אלדד מגן		CYCLING אלדד מגן		
פילאטיס פיטבול אלדד מגן	ATB גנה גורדין	TRX גנה גורדין מתיחות	עיצוב וחיטוב גנה גורדין	פילאטיס אלדד מגן
TRX מיכל מלכה		פילאטיס לינדה בקר	עיצוב וחיטוב רן אברהם	
עיצוב וחיטוב מורן ברגר	עיצוב וחיטוב מורן ברגר			
פילאטיס (09:05) לינדה בקר	התעמלות בוקר איריס כהן	עיצוב FITBAL גנה גורדין	מתיחות LES MILLS CXWORX מורן ברגר	פלדנקרייז ליליה איטקין
			יוגה נופר חי	מתיחות לינדה בקר
	LES MILLS RPM אשרה בק פילאטיס מורן ברגר			CYCLING אלדד מגן
עיצוב וחיטוב גנה גורדין	עיצוב וחיטוב איריס כהן	התעמלות ב. עצם גנה גורדין פלדנקרייז (10:15) ליליה איטקין	פילאטיס לינדה בקר	התעמלות בונה עצם (10:05) ריקי בר
פלדנקריין ליליה איטקין				

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
פילאטיס גנה גורדין	Balance Kids 11-13 מאור כהן	פילאטיס (17:20) לירז שיש	Balance Kids 11-13 מאור כהן	ATB גנה גורדין
Balance Kids מאור כהן עיצוב אינטרוולי גנה גורדין	עיצוב וחיטוב שרונה בר	LES MILLS BODYPUMP רן אברהם	LES MILLS BODYATTACK גנה גורדין	Balance Kids מאור כהן LES MILLS CXWORX גנה גורדין
TRX חביב אברהם	ESCAPE FITNESS ארז לוי	עיצוב וחיטוב לינדה בקר	אימון תחנות חביב אברהם	
CYCLING דנה גפן		CYCLING יוסי משיטה	CYCLING אלדד מגן	
דינמי CORE רויטל פרי	LES MILLS BODYCOMBAT שרונה בר אימון פונקציונלי מורן ברגר	TRX מיכאל שפירו	CYCLING דנה גפן LES MILLS BODYPUMP קטיה קוטנקוב	LES MILLS BODYBALANCE גנה גורדין
		LES MILLS CXWORX רן אברהם	עיצוב CALENETIX לינדה בקר	
		פילדנקרייז ליליה איטקין	TRX שי גושן	TABATA ארז לוי
CYCLING יוסי משיטה	LES MILLS RPM אשרה בק	CYCLING אשרה בק	LES MILLS RPM אלדד מגן	
מתיחות לעומק רויטל פרי	LES MILLS BODYATTACK מורן ברגר	זומבה רוסלן בלנקי	עיצוב דינמי קטיה קוטנקוב LES MILLS SHBAM דנה גפן	LES MILLS BODYPUMP דנה גפן
	LES MILLS BODYBALANCE שי גושן	פילאטיס רוסלן בלנקי		LES MILLS BODYBALANCE שי גושן



BALANCE CLUB

1-700-707-011 שלוחה 1

שדר' בן-גוריון 82 - רבמ"ד, קומה 2

balanceclub.km@gmail.com

באלאנס קלאב (סניף קריית מוצקין)