	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:00	**חדש!!** ספינינג רנטה					* עודכן ב 04/10/2018
08:30	עיצוב כרמית **(חובה סדין)** פלדנקריז עמירה	08:15 פילאטיס חן 08:10 NIA רונית	עיצוב הגוף חן התעמלות משולבת רבקה	08:15 התעמלות בריאותית נעמה (חובה סדין) פלדנקריז עמירה	עיצוב fitball לאה 08:15(סדין) פלדנקריז מיכל	08:15 עיצוב טליה 08:15 ספינינג רנטה
09:30	פילאטיס כרמית (חובה סדין) פלדנקריז עמירה	09:15 עיצוב הגוף חן התעמלות בריאותית לאה	פילאטיס חן ספינינג לאה	09:15 פילאטיס נעמה (חובה סדין) פלדנקריז עמירה	ספינינג לאה	09:20 פילאטיס רונית 09:20 פילאטיס רנטה
10:30	התעמלות בריאותית נעמה	10:15-11:30 יוגה מרב פילאטיס לאה	פילאטיס לאה ריקודי עם רינת	עיצוב הגוף רנטה	התעמלות בריאותית לאה	10:20 זומבה ורוניקה 10:20 TRX רנטה
11:30	פילאטיס נעמה					11:20 HIIT+מתיחות רנטה
15:00	**15:10** **התעמלות קרקע מתקדמות**		**15:10** **התעמלות קרקע מתקדמות**			
16:00	16:25 התעמלות קרקע גנים		16:30 בלט טרום חובה יונית 16:25 התעמלות קרקע א'-ב'	היפ הופ גילאי 9-11	16:15 זומבה ילדות ורוניקה	
17:00	17:20 TRX+עיצוב רנטה	16:45 פילאטיס דורית	17:15(סדין) פלדנקריז מיכל א 17:15 בלט חובה-א' יונית	עיצוב הגוף חן היפ הופ נערות	זומבה ורוניקה	**שבת שלום!**
18:00	18:15 אירובי+עיצוב רנטה	קיק + TRX רות	18:05 TRX ורוניקה	18:05 מתיחות נעמה TRX+בטן חן	עיצוב הגוף ניצן ספינינג ורוניקה	
19:00	19:15 פילאטיס הילה 19:15 יוגה מרב מ	זומבה טליה עיצוב הגוף ענבל	עיצוב ורוניקה פילאטיס לאה	פילאטיס הילה יוגה מרב מ	19:00 ריקודי עם מתחילות **TRX+קיק** **ניצן**	מוצ"ש
20:00	20:15 זומבה חנית 20:15 ספינינג ורוניקה	עיצוב רנטה פילאטיס ענבל	זומבה ורוניקה 20:05 ספינג לאה	עיצוב הגוף הילה 20:05 ספינג נועם	20:00 ריקודי עם רינת עד 24:00	20:00 זומבה חנית 20:00 ספינג רנטה
21:00	21:15 עיצוב ענבל 21:15 פילאטיס ורוניקה	פלאטיס ענבל 21:05 ספינג רנטה	21:05 TRX+עיצוב ורוניקה 21:05 פילאטיס לאה	זומבה טליה **חדש! 21:05** אירובי קיק+עיצוב רות		21:00 עיצוב פייגי 21:00 ספינג רנטה

מנוי הכל כלול-230 ₪	מנוי חד שבועי-155 ₪	שיעור חד פעמי- 45 ₪.	שירותי השגחה בתשלום
מנוי + חדר כושר 260 ₪	דמי רישום 55 ₪	ניתן להקפיא/לבטל מנוי עד 25 לכל חודש	במידה ולא הוזמן מקום/איחור 5 דק', הכניסה לשיעור היא על בסיס מקום פנוי.
077-7858100	**שדרות הרצל 122**	**www.keshet-art.co.il**	

אין החזרים רטרואקטיביים

מומלץ להירשם לשיעור מראש.