| **ראשון****Sunday** | **שני****Monday** | **שלישי****Tuesday** | **רביעי****Wednesday** | **חמישי****Thursday** | **שישי****Friday** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 08:00-09:00BODY BALANCEאימון וירטואלי | **07:00-07:45****התעמלות במים****Water****exercises** | 08:00-09:00BODY BALANCEאימון וירטואלי | 08:00-09:00BODY BALANCEאימון וירטואלי | 08:00-09:00BODY BALANCEאימון וירטואלי | 08:00-09:00BODY BALANCEאימון וירטואלי |
| **08.30-09.30****יוגה****Yoga** |  **09:30-10:30****פילאטיס****Pilates** | **08.30-09.30****יוגה****Yoga**  | **09:30-10:30****פילאטיס****Pilates** | **08.30-09.30****יוגה****Yoga** | 09:15-10:00 SH'BAMאימון וירטואלי |
| 10:15-11:00 SH'BAMאימון וירטואלי | 10:15-11:00 SH'BAMאימון וירטואלי | 10:15-11:00 SH'BAMאימון וירטואלי | 10:15-11:00 SH'BAMאימון וירטואלי | 10:15-11:00 SH'BAMאימון וירטואלי | 10:15-11:00 BODY BALANCEאימון וירטואלי |
| 18:00-19:00BODY BALANCEאימון וירטואלי | 18:00-19:00BODY BALANCEאימון וירטואלי | **18.00-19.00****TRX****בהרשמה מראש** | 18:00-19:00BODY BALANCEאימון וירטואלי | **18.15-19.15****TRX****בהרשמה** **מראש** |  |
| **19.00-20.00****TRX****בהרשמה מראש** | 19:15-20:00SH'BAMאימון וירטואלי | **19.00-19.45****התעמלות במים****Water exercises** | 19:15-20:00SH'BAMאימון וירטואלי | **19.00-19.45****התעמלות במים****Water****exercises** |  |