| **ראשון**  **Sunday** | **שני**  **Monday** | **שלישי**  **Tuesday** | **רביעי**  **Wednesday** | **חמישי**  **Thursday** | **שישי**  **Friday** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 08:00-09:00  BODY BALANCE  אימון וירטואלי | **07:00-07:45**  **התעמלות במים**  **Water**  **exercises** | 08:00-09:00  BODY BALANCE  אימון וירטואלי | 08:00-09:00  BODY BALANCE  אימון וירטואלי | 08:00-09:00  BODY BALANCE  אימון וירטואלי | 08:00-09:00  BODY BALANCE  אימון 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'BAM  אימון וירטואלי |
| 10:15-11:00 SH'BAM  אימון וירטואלי | 10:15-11:00 SH'BAM  אימון וירטואלי | 10:15-11:00 SH'BAM  אימון וירטואלי | 10:15-11:00 SH'BAM  אימון וירטואלי | 10:15-11:00 SH'BAM  אימון וירטואלי | 10:15-11:00 BODY BALANCE  אימון וירטואלי |
| 18:00-19:00  BODY BALANCE  אימון וירטואלי | 18:00-19:00  BODY BALANCE  אימון וירטואלי | **18.00-19.00**  **TRX**  **בהרשמה מראש** | 18:00-19:00  BODY BALANCE  אימון וירטואלי | **18.15-19.15**  **TRX**  **בהרשמה** **מראש** |  |
| **19.00-20.00**  **TRX**  **בהרשמה מראש** | 19:15-20:00  SH'BAM  אימון וירטואלי | **19.00-19.45**  **התעמלות במים**  **Water exercises** | 19:15-20:00  SH'BAM  אימון וירטואלי | **19.00-19.45**  **התעמלות במים**  **Water**  **exercises** |  |