1.10.2018 - 31.12.2018 Group Exercise Schedule | جدول التدريب الجماعي | תוכנית שיעורים

Sylvan Adams Sports Center
of the Jerusalem International YMCA

Sunday | ראשון | الأحد	Monday | שני | الإثنين	Tuesday | שלישי | الثلاثاء	Wednesday | רביעי | الأربعاء	Thursday | חמישי | الخميس	Friday | שישי | الجمعة
8:00 L Roll & Move גילגול ותנועה تقوية ودحرجة Rena	7:45 L Yoga יוגה يوغا Smadar	7:45 L Power Yoga יוגה يوغا Leora	8:00 L Roll & Move גילגול ותנועה تقوية ودحرجة Rena	7:45 L Yoga יוגה يوغا Tamar	8:00 S Yoga יוגה يوغا Orly
8:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Lara	8:45 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Laine	9:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Lara	8:45 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Laine	9:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Leora	8:45 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Laine
9:00 B Body Sculpt חיזוק הגוף תנועה לחיזוק הגוף Lara	9:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Ellen	9:00 L ZUMBA FITNESS Lisa	9:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Ellen	9:00 L ZUMBA FITNESS EXTREME Estee	9:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Aviva
10:00 L Cardio & Sculpt אירובי והחזקת שרירים אירובי והחזקת שרירים Ilana	9:00 L ZUMBA FITNESS Veronika	10:00 L Dance Pilates מחול פילאטיס בילאטס Lisa	9:00 B HIIT Lara	10:00 S Osteofit בניית עצם בניית העצם Ettie	9:00 L Cardio & Sculpt אירובי והחזקת שרירים אירובי והחזקת שרירים Vered
10:10 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Rena	10:00 L Roll & Move גילגול ותנועה תנועה ודחיפה Rena	10:00 S Functional Training אימון פונקציונלי Natalie	10:00 L Balanced Body שיווי משקל וחיזוק שרירים Orit	10:00 L Barre בלט בר בר בלט Orit	10:00 L Pilates פילאטיס בילאטס Vered
11:00 L Pilates & Movement פילאטיס ותנועה בילאטס Karen	11:00 L Osteofit בניית עצם בניית העצם Ettie	11:00 L Soft Flow תנועה רכה תנועה לינה Michal	11:00 L Roll & Move גילגול ותנועה תנועה ודחיפה Rena	11:00 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Elyse	10:00 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Genady
12:00 L Yoga יוגה يوغا Orly	12:00 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Laine	11:15 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Elyse	12:00 L Yoga יוגה يوغا Orly	11:15 L Pilates פילאטיס בילאטס Orit	10:15 S Yoga יוגה يوغا Chen
12:00 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Laine	16:45 S Gyrokinesis Orit	12:05 L Feldenkrais Yael	12:00 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Elyse		11:00 L Power Conditioning Natalie
	17:00 L Men's Fitness לياقة بدنية כושר גופני Shani		17:00 L Men's Fitness לياقة بدنية כושר גופני Shani		12:00 L ZUMBA FITNESS EXTREME Estee
	18:00 S Barre בלט בר بالية بار Orit		18:00 L Pilates פילאטיס בילאטס Noa		13:15 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Natalie
	18:00 L Roll & Move גילגול ותנועה תנועה ודחיפה Ellen	18:00 L Core Ilana	18:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Aviva		
18:00 L Pilates פילאטיס בילאטס Vered	18:00 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Genady	18:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Vered	18:45 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Laine		
19:00 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Laine	18:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Aviva	19:00 P Aquacise התעמלות מים תרגילים במים מחוממים Laine	19:00 L HIFT Aviva	18:00 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Avi	
19:00 L ZUMBA FITNESS EXTREME Estee	19:00 L HIFT Aviva	19:00 L ZUMBA FITNESS EXTREME Estee	19:15 S Feldenkrais Michal A	19:00 L PUMP By AXLE Avi	
19:10 B Spinning רכיבה על אופניים ספינינג Vered	19:30 S Feldenkrais Yael	20:05 L PUMP By AXLE Ilana	20:00 L ZUMBA FITNESS Raghd		
20:05 L Street Dance סטריט דאנס רקס השרוע Ahmad & Sultan	20:15 L Yoga יוגה يوغا Chen				

Saturday | שבת | السبت
20:15 L Boot Camp Mary

המערכת נתונה לשינויים | רוב השיעורים הינם 60 דק' שיעורי יוגה נעים בין 75-90 דק' | שיעור בניית עצם, התעמלות מים 45 דק'
برنامج التدريب الجماعي قابل للتعديل والتغيير | مدة حصص اليوغا هي من ٧٥ - ٩٠ دقيقة | مدة حصص بناء العظام والتمارين المائية هي ٤٥ دقيقة
Schedule subject to change | Most classes are 60 min, Yoga classes are 75-90 min. | Osteofit and Aquacise are 45 min.

הכניסה לשיעור תתאפשר עד 10 דק' מתחילתו.
الدخول للحصه مسموح فقط ١٠ دقائق قبل ابتدائها
Do not enter a class 10 minutes after start time.

L = Large Studio	القاعة الكبرى	סטודיו גדול
S = Small Studio	القاعة الصغرى	סטודיו קטן
P = Pool	بركة السباحة	בריכה
B = Basketball Court	ملعب كرة السلة	אולם כדורסל

Mixed	مختلط	מעורב
Men	رجال	גברים
Women	سيدات	נשים