

מערכת שעות 2020

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:00			מרינה* 2				
06:30	שירית* 2	אסנת* +1		שירית* 2	אסנת* 1		
07:00	מירית* אחרי שיקום		מרינה* +1	תמר +2	מיה הררי 1	מיה פ./מיה ה. +2	
07:30	שירית* +1	אסנת* 2	ליטל* +1	שירית* 1	אסנת* +1		
08:00	מירית* אחרי שיקום	רעות 2	עדי 2	תמר +1	מיה הררי 2	מיה פ./מיה ה. 2	
08:30	מיה הררי 3	הדר* 1	ליטל* +2	נעמה 1	ליאנה +2	ליטל* +1	
09:00	נעמה אחרי שיקום	רעות 1	עדי +1	תמר +2	ליטל* 1	מיה פ./מיה ה. 1	1
09:30	מיה הררי 2	הדר* +1	ליטל* 1	נעמה אחרי שיקום	ליאנה 2	ליטל* 3	
10:00	נעמה +1	רעות 2	עדי 1	ענת +1	ליטל* 2	מיה פ./מיה ה. 2	+1
10:30	מיה הררי 1	הדר* 1	ליטל* +1	מיה פקמן* 2	ליאנה 3	ליטל* +1	
11:00			עדי +2	ענת +1	ליטל* 3		+2
11:30				מיה פקמן* +2			
12:00		שיעור מדריכות מיה פקמן					2
12:30				שיעור מדריכות מיה פקמן			
13:00		שיעור מדריכות מיה פקמן			קורס מדריכי פילאטיס		
13:30				שיעור מדריכות מיה פקמן			
14:00							
14:30							
15:30							
16:00							+1
16:30			שי* 2				
17:00	חן* +2	שירי +2	שירי 2	עידו* 1	קרן +1		3
17:30	שירית* +1	ליטל* 1	שי* 1	1	סיגלית* +1		
18:00	חן* 2	שירי 2	שירי 2	עידו* +1	קרן +2		+1
18:30	שירית* 2	ליטל* +1	שי* +1	+2	סיגלית* 2		
19:00	חן* 3	שירי +1	שירי 1	עידו* 2	קרן 1		1
19:30	שירית* 1	אורן 1	שי* 3	+1	סיגלית אחרי שיקום		
20:00	חן* +2	שירי 2	שירי +1	עידו* 2	קרן 2		
20:30	שירית* 1	אורן 1		2	סיגלית* 1		

* - שיעור שמורכב ברובו מהפרטואר הקלאסי המסורתי, תוך שימוש בהרכב הקפיצים המקורי וברצף המקורי, ותוך ציון שמות התרגילים.

רמה 1 - שיעורי בסיס ראשונים (משיעור ראשון ועד בכלל) | רמה +1 - שיעור מתחילים למתאמנים מעל ל-3 חודשים
 רמה 2 - שיעורי ממשיכים למתאמנים מעל ל-6 חודשים | רמה +2 - שיעורי ממשיכים למתאמנים מעל לשנה.
 רמה 3 - שיעורים מתקדמים
 מעבר מרמה לרמה מותר באישור של מדריכה.