

שעה	יום א' SUN	יום ב' MON	יום ג' TUES	יום ד' WED	יום ה' THURS	יום ו' FRI
7:30	ספינינג (איטה Eta) Spinning		ספינינג (רבקה Rivka) Spinning	ספינינג (איטה Eta) Spinning 7:20	עיצוב דינמי sculpt dynamic (רבקה Rivka)	ספינינג (איטה Ita) Spinning 07:15
	פילאטיס עיצוב Rivka (רבקה) 7:15					
8:15	עיצוב הגוף Body sculpt (Mindy)	ספינינג (אלן Ellen) Spinning	ספינינג (נעמי Nomi) 08:30 Spinning	ספינינג (איטה Eta) Spinning	ספינינג (גילה Gila) 08:15 Spinning	ספינינג (אלן Ellen) Spinning 08:15
	ספינינג (אלן Ellen) 8:30 Spinning	עיצוב הגוף – עדינה Body Sculpt	עיצוב הגוף Body Sculpt (רבקה Rivka) 8:20	פילאטיס (מינדי Mindy)	פילאטיס (קרן Keren) 08:30 Pilates	אירובי 08:00 (טלי Tali) Aerobic
9:15	יוגה אשטנגה (סמדר Smadar) Yoga	פילאטיס (יעל) Pilates 09:30	עיצוב עם יוגה Body Sculpt & Yoga 09:30 (נעמי Nomi)	עיצוב הגוף Body Sculpt (אדינה Adina) 9:20	עיצוב הגוף Body Sculpt (קרן Keren) 9:30	עיצוב ומתיחות 09:00 עדינה (אדינה Adina) Sculpt & Stretch ספינינג (אלן Ellen) Spinning
	התעמלות אחרת (ג'ני) 10:35 Body& Mind fitness	התעמלות אחרת (ג'ני) 10:35 Body& Mind fitness	התעמלות אחרת (ג'ני) 10:35 Body& Mind fitness	פלדנקרייז (סנדי Sandy) Feldenkries	יוגה אשטנגה (שעה) Ashtanga Yoga (סמדר Smadar) ורבע	אשטנגה יוגה (מיכאלה) 10:15 Ashtanga Yoga
	סדנת בטן, ישבן, ירכיים 11:45-12:30	סדנת בטן, ישבן, ירכיים 11:45-12:30	סדנת בטן, ישבן, ירכיים 11:45-12:30			פילאטיס 12:05 (אפרה Ofra) Pilates
16:00	סדנת בטן, ישבן, ירכיים 16:15-17:00				היפ הופ נערוות Girls' Hip Hop 16:00	
17:15	ספינינג (אלן Ellen) Spinning	עיצוב גוף דינמי Dynamic Body Sculpt (טלי Tali)	עיצוב גוף דינמי (קרן Keren) Spinning	עיצוב גוף דינמי Dynamic Body Sculpt (יעל Yael)	עיצוב גוף Body Sculpt (הילה Hila) 17:00	July 2010 Schedule שעות פתיחה: א-ה 07:00-22:30 ו 7:00-14:45
	פילאטיס (אפרה Ofra) Pilates	ספינינג New! (מירימ Miriam) יוגה אשטנגה (מיכאלה) Yoga	פילאטיס (אפרה Ofra) Pilates	קיקבוקסינג Kickboxing (חגיית) (חגיית)	ספינינג (הילה Hila) Spinning	Sun-Thurs: 22:30 – 07:00 Fri: 07 -14: 45
18:15	אירובי עיצוב Body sculpt (הילה Hila) Aerobic					5619444 <a href="http://www.swancenter.co.il">www.swancenter.co.il</a>
19:15	Dance Mania דאנס מאניה! (עינת) (עינת)	פילאטיס עיצוב Body sculpt (מינדי Mindy) Pilates	תנועת הנשמה Dance with your soul (אפרה Ofra)	פילאטיס עיצוב Body sculpt (מינדי Mindy) Pilates	סדנת בטן ישבן ירכיים 20:00 – 19:15	
20:15	ספינינג (אפרת Efrat) Spinning	אירובי מדרגה (טלי) New!!(Step)	ספינינג (נטע Neta) Spinning	ספינינג (נטע Neta) Spinning		
	סדנת בטן, ישבן, ירכיים 21:00- 20:15		סדנת בטן, ישבן, ירכיים 20:30-21:00	סדנת בטן, ישבן, ירכיים 20:15-21:00		