



מועדון הולמס פלייס כפר-סבא

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
SPINNING 08:20	יוגה 07:30	פילאטיס 07:10	SPINNING 07:00	עיצוב דינמי 07:30	המועדון נפתח ב-16:00	מתיחות 07:00
פילאטיס 08:30	SPINNING 08:00	SPINNING 08:00	יוגה 07:00	SPINNING 08:00		SPINNING 08:00
עיצוב 08:45	עיצוב 08:15	עיצוב דינמי 08:00	בונה עצם 08:05	מתיחות 08:20		עיצוב 08:00
SPINNING 09:30	LES MILLS BODYPUMP 08:45	יוגה 09:00	ריקודי בטן 08:15	LES MILLS BODYPUMP 08:30		LES MILLS BODYPUMP 09:00
LES MILLS BODYPUMP 09:30	SPINNING 09:15	פילאטיס 10:15	פלדנקרייז 09:00	פילאטיס 09:40		פילאטיס 09:15
עיצוב 09:45	ZUMBA fitness 09:20	פלדנקרייז 10:30	עיצוב ויציבה 09:30	התעמלות בריאותית 10:30		יוגה 10:15
יוגה 10:45	פילאטיס 10:15	התעמלות במים 11:05	עיצוב 10:00	התעמלות במים 10:30		CORE ומתיחות 10:15
ZUMBA fitness 10:45	יוגה 11:05	ZUMBA fitness גולד 11:15	פילאטיס 10:50	עיצוב ויציבה 11:20		התעמלות במים 11:00
עיצוב 13:00	עיצוב 13:00	עיצוב דינמי 18:00	יוגה 18:00	התעמלות במים 11:30		פלדנקרייז 11:20
LES MILLS BODYPUMP 14:00	SPINNING 18:15	LES MILLS BODYATTACK 19:05	SPINNING 18:00	התעמלות במים 12:00		ריקודי בטן 11:30
פילאטיס 15:10	LES MILLS BODYPUMP 19:00	פילאטיס 19:10	LES MILLS BODYPUMP 19:00	עיצוב 18:00		התעמלות במים 12:00
ZUMBA fitness 19:45	ZUMBA fitness 19:45	SPINNING 20:05	SPINNING 19:15	LES MILLS BODYPUMP 19:00		פילאטיס 18:00
LES MILLS BODYCOMBAT 20:15	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15	LES MILLS BODYPUMP 20:15	פילאטיס 20:15	ZUMBA fitness 19:30		SPINNING 18:15
ZUMBA fitness 20:20	ZUMBA fitness 20:20	ZUMBA fitness 20:20	תחנות 20:30	SPINNING 19:15		LES MILLS BODYPUMP 19:00
פילאטיס 21:20	פילאטיס 21:20	פילאטיס 21:20	פילאטיס 21:20	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15	SPINNING 19:30	
				עיצוב עם מדרגה 20:20	יוגילאטיס 19:30	
				Core ומתיחות 21:20	LES MILLS BODYATTACK 20:00	
					יוגה 20:40	
					עיצוב 21:05	

שיעורי ברידג'

שעה	שעה	שעה	יום
14:00	13:00	12:00	א'
14:00	13:00	12:00	ג'
14:00	13:00	12:00	ה'

שעות פעילות המועדון:
 א', ג', ד' ה' 06:00-23:00
 ימי ב' 16:00-23:00
 ימי ו' 06:00-18:00
 שבת 08:00-20:00
 רח' לוי 14, כפר סבא היחקה

סטודיו 1 סטודיו 2
 בריכה חדר ספינינג

* הרשמה לשיעורים דרך האפליקציה * ייתכנו שינויים במערכת *
 * על השינויים/החלפות/עדכוני הדקה ה-90, ניתן להתעדכן באפליקציה ובקבלה.