HOLMES PLACE GROUP

הולמס פלייס פמילי חדרה

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
SPINNING 06:30 | שירלי	המועדון נפתח בשעה 16:00	SPINNING 06:30 | שירלי	עיצוב 07:30 | יהודה	SPINNING 06:30 | כלנית	פילאטיס 07:00 | אולגה	עיצוב 08:00 | מרט
עיצוב 07:00 | אולגה		BODYPUMP 08:00 | אופק	פלדנקריז 08:00 | נורית	עיצוב 07:00 | עידית	יוגה אשטנגה 07:30 | קארן	SPINNING 08:30 | יוסי
פונקציונלי 08:00 | רימה		פלדנקריז 08:30 | נורית	SPINNING 08:30 | כלנית	פילאטיס 07:30 | רימה	פונקציונלי 08:00 | מרט	BODYBALANCE 09:00 | אופיר
פילאטיס 08:30 | יוליה ויינר		אינטרוולים 09:00 | מימי	פילאטיס 08:30 | יוליה ויינר	בונה עצם 08:30 | עידית	ZUMBA 08:30 | לונה	פונקציונלי 10:00 | מרט
התעמלות במים 09:00 | אולגה		בונה עצם 09:30 | אופק	BODYPUMP 09:00 | מימי	BODYPUMP 09:00 | מימי	SPINNING 08:30 | אריק	SPINNING 10:00 | יוסי
עיצוב עם מדרגה 09:00 | רימה		עיצוב דינמי 10:00 | מימי	מתיחות + CORE 09:30 | יוליה ויינר	עיצוב 09:00 | רימה	פילאטיס 08:30 | ליאת	אימון תחנות 11:00 | מרט
מתיחות ומיינדפולנס 09:30 | יוליה ויינר	מתיחות + CORE 16:30 | רחלי	פילאטיס 10:30 | דסי	התעמלות במים 10:00 | ריטה	פלדנקריז 09:30 | נורית	BODYPUMP 09:00 | מיטל	פילאטיס 11:00 | אולגה/יוסי
התעמלות במים 10:00 | אולגה	פילאטיס 17:00 | אולגה	התעמלות במים 11:00 | אולגה	עיצוב דינמי 10:10 | מימי	עיצוב דינמי 10:00 | מימי	התעמלות במים 09:00 | אולגה	עיצוב דינמי 12:00 | אולגה/יוסי
HIIT 10:00 | חן	פלדנקריז 17:30 | נורית	ZUMBA 11:00 | מרין	יוגה ויניאסה 10:30 | דסי	פילאטיס 10:00 | ריטה	BODYBALANCE 09:30 | אופיר	יוגה 17:30 | דינה
פילאטיס 11:00 | חן	עיצוב דינמי 18:00 | אולגה	יוגה יוגה 11:30 | דסי	עיצוב 11:00 | רימה	התעמלות בריאותית 11:00 | אולגה	פילאטיס 10:00 | מיטל	SPINNING 18:00 | כלנית
פלדנקריז 12:00 | אירנה	ריקודי בטן 18:30 | דניאל	התעמלות עם נסאות 12:00 | אולגה	התעמלות במים 11:00 | ריטה	ריקודי בטן 12:15 | דניאל	התעמלות במים 10:00 | אולגה	
התעמלות בריאותית 16:30 | ירדנה	SPINNING 18:30 | כלנית	חיטוב ATB 18:00 | יוסי	התעמלות בריאותית 11:30 | דסי	יוגה 17:30 | דינה	HIIT 12:00 | ליאם	
BODYBALANCE 17:30 | ירדנה	פאוור פאמפ 19:00 | יהודה	מדיטציה 18:30 | קארן	אימון תחנות 18:00 | יהודה	ZUMBA 18:00 | מרין	עיצוב 13:00 | ליאם	
עיצוב דינמי 18:00 | עידית	פילאטיס 19:30 | ליאת	SPINNING 18:30 | דוברת	פילאטיס 18:30 | אולגה	SPINNING 18:30 | יוסי	SPINNING 14:00 | ליאם	
פילאטיס 18:30 | דסי	SPINNING 19:30 | כלנית	פילאטיס 19:00 | יוסי	SPINNING 18:30 | כלנית	פילאטיס 18:30 | שירלי	BODYPUMP 14:00 | אופק	
SPINNING 18:30 | דוברת	HIIT 20:00 | יהודה	SPINNING 19:30 | דוברת	HIIT 19:00 | יהודה	פונקציונלי 19:00 | ליאם	יוגילאטיס 15:00 | אופק	
אינטרוולים 19:00 | עידית	התעמלות במים 20:00 | טלי	יוגה אשטנגה 19:30 | קארן	SPINNING 19:30 | כלנית	SPINNING 19:30 | יוסי		
ריקודי עם מתחילים 19:00 | יוליה מיכאליין	ZUMBA 20:00 | אפרת	ZUMBA Strong 20:00 | מרין	פילאטיס 19:30 | אולגה	עיצוב 19:30 | שירלי		
SPINNING 19:30 | דוברת	אשטנגה למתחילים 20:30 | קארן		עיצוב 20:00 | יהודה	מדיטציה 21:00 | נטלי		
יוגה 19:30 | דסי			אירובי דאנס 20:30 | אולגה			
ZUMBA 20:30 | מרין						
ריקודי עם 20:30 | יוליה						

שעות פעילות המועדון:

א', ג', ד' ה'	06:00-23:00
ב'	16:00-23:00
ו'	06:00-18:00
שבת	08:00-20:00

למערכת בכף יד
יש לסרוק את הקוד

☐ סטודיו 1 ☐ סטודיו 2 ☐ סטודיו 3 ☐ בריכה ☐ חדר ספינינג

השתתפות בשעורי הסטודיו מותנית בהרשמה מראש דרך אפליקציית הולמס פלייס. שיעורי הבוקר נפתחים להרשמה בשעה 19:00 ביום שלפני. שיעורי הערב נפתחים להרשמה באפליקציה באותו היום בשעה 12:00.

* ההרשמה לשיעורי הסטודיו דרך אפליקציית הולמס פלייס בלבד * ההשתתפות מגיל 16 ומעלה * לא תתאפשר כניסה לאחר תחילת השיעור * ההשתתפות בשיעורי הסטודיו מותנית בחתימה על הצהרת בריאות ו/או אישור רפואי * יש להצטייד במגבת ובקבוק מים * אין לשמור מקומות * יש לכבות ניידים * אין להכניס ילדים לסטודיו * אין ללעוס מסטיק במהלך השיעור * תיקים וחפצים יש לאחסן בלוקרים * בתום השיעור יש להחזיר את הציוד למקומו * אנא כבדו את המדריך.ה. ואל תצאו לפני תום השיעור * מערכת השעות הינה דינאמית וניתנת לשינוי. בכפוף לתקנון.