מערכת שעות שיעורים 18+ שנהל 2024-25

הס6ודיו. סטודיו 6 | מעודכן 1/1 | יתכנו שינויים

יום ראשון	יום שני		יום שלישי		יום רביעי		יום חמישי		יום שישי	
קור פילאטיס יעל טרנר 8:30-9:30		# יוגה סינגוגה לורה גילינסקי 7:15-8:30	קור פילאטיס דינה גיבר 8:30-9:30		# יוגה באנגלית Yoga in English לורה גילינסקי 7:00-8:15				מחול-מזרחי פיוז'ן מתקדמות איילת אביגדור 8:15-9:15	# יוגה דנה וינברג 8:00-9:15
	ריקודי-בטן טכניקה איילת אביגדור 9:00-10:00	מודרני נועה טרנר 9:00-10:00	היפ הופ בוקר לינוי ביטון 9:30-10:30		# יוגה דנה וינברג 8:15-9:30	# מודרני נועה טרנר 9:30-10:45	התעמלות קבוצה סגורה 9:30-10:30	קור-דינמי דינה גיבר 9:15-10:15	ניה NIA ציפורה אייזן 9:30-10:30
	זומבה מתיחות לבנה אמויאל 10:00-11:00	תנועה ואלתור גילאי 60+ צפירה שטרן 10:00-11:15	תנועה אלתור ויצירה גילאי 60+ צפירה שטרן 10:35-11:50	מעגל אימהות תינוקות מינהל קהילתי 11:30-13:30	סטפס מישל גורדון 9:30-10:30	בלט קלאסי מתחילות לנה ריקנר 11:30-12:30		מחול אפריקאי חיה לב 10:30-11:30	זומבה לטיני פברואר לבנה אמויאל 10:30-11:30
תנועה למתמודדים עם פרקינסון הילה ארז 10:45-12:30					ברודווי ג'ז ממ JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00	גראהם לנה ריקנר 12:30-13:30		היפ-הופ ליידיסטייל מתקדמות הגר לוי 12:45-13:45	# איכויות NDP סדנת רפרטואר אחת לחודש 12:00-13:30
			נעים במיוחד ציפורה אייזן 17:15-18:15		תנועה ואלתור גילאי 55+ צפירה שטרן 17:00-18:00				
מחול אפריקאי חיה לב 19:00-20:00	# ג'ז לירי ממשיכות שחר מאיר 18:30-19:45	# יוגה דנה וינברג 18:30-19:45	ניה NIA ציפורה אייזן 18:15-19:15	# פלמנקו מתקדמות ענת צוברי 17:45-19:00		# יוגה דנה וינברג 18:00-19:15	אפרו-קובני מעורב איילת הרבתר 18:30-19:30		
ג'ז מתקדמות יסמין גרייב 20:00-21:00	ג'ז מיוזיקל מחזמר ממשיכות מאיה יהב 19:45-20:45	ג'ז לירי מתחילות אשירה אלון 19:45-20:45	# מודרני מתחילות נועה טרנר 19:15-20:30	מחול מזרחי ריקודי-בטן איילת אביגדור 19:00-20:00	# בלט רמה בינוני לנה ריקנר 19:00-20:15		קונטקט מעורב אביה, ג'ודי, דפנה 19:30-20:30	היפ-הופ לינוי ביטון 19:45-20:45	מקרא:
היפ-הופ מתחילות הגר לוי 20:00-21:00	זומבה מוריה אופיר 20:45-21:45	בלט קלאסי מתחילות לנה ריקנר 20:45-21:45	# מודרני פיוז'ן מתקדמות נועה טרנר 20:30-21:45	# ג'ז לירי מאיה חמד 20:00-21:15	# בלט ממשיכות מתקדמות לנה ריקנר 20:30-22:00	# יוגה מעורב לורה גילינסקי 20:30-21:45	ג'ם קונטקט מעורב אביה, ג'ודי, דפנה 20:30-23:00	היפ-הופ מעורב צעד 1 איילת הרבתר 20:45-21:45	שיעורים פתוחים 18+ שיעורים 60 דק' # שעה ורבע/וחצי מעורב = נשים	כל השיעורים לנשים גילאי 18+ אלא אם מצויין: מעורב = נשים וגברים
היפ-הופ ממשיכות הגר לוי 21:00-22:00									קורסים / סדנאות	קבוצות עצמאיות בתאום נפרד

סטודיו 6, הסטודיו. המתחם החברתי. אחד-העם 3 | ~ ריקוד^קצב^נשמה ... במיוחד בשבילך | 0525026668 | amutatganat@gmail.com | www.studio6.co.il | הזכות לשינויים שמורה