

מערכת שעות כללית שנהל ספטמבר 2024 עד יוני 2025

הסטודיו 6 | סטודיו 6 | מעודכן 1/1 | יתכנו שימיים

יום שישי		יום חמישי		יום רביעי			יום שלישי		יום שני			יום ראשון	
אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 3 עליון	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 3 עליון	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום
# יוגה דנה וינברג 8:00-9:15	מחול-מזרחי פיו'ן מתקדמות איילת אביגדור 8:15-9:15			# יוגה דנה וינברג 8:15-9:30	# יוגה באנגלית Yoga English לורה גילינסקי 7:00-8:15			קור-פילאטיס דינה גיבר 8:30-9:30		# יוגה סינגוגה לורה גילינסקי 7:15-8:30			קור-פילאטיס יעל טרנר 8:30-9:30
NIA ציפורה אייזן 9:30-10:30	קור-פילאטיס דינה גיבר 9:15-10:15	התעמלות קבוצה סגורה 9:30-10:30	# מודרני נועה טרנר 9:30-10:45	פלייבק מחול טלי זורנברג 9:30-15:00		סטפס מישל גורדון 9:30-10:30		היפ הופ בוקר לינוי ביטון 9:30-10:30		מודרני נועה טרנר 9:00-10:00	ריקודי-בטן טכניקה איילת אביגדור 9:00-10:00		
זומבה לטיני פברואר לבנה אמנואל 10:30-11:30	מחול אפריקאי חיה לב 10:30-11:30		בלט קלאסי לנה ריקנר 11:30-12:30		יוגה איינגאר +70 חגית לב-טוב 11:30-13:00	ברדוזי ג'ז מ JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00		תנועה ואלתור +60 תהליך יצירה צפירה שטרן 10:30-12:00			תנועה ואלתור +60 מתחילות צפירה שטרן 10:00-11:15	יוגה איינגאר +70 חגית לב-טוב 11:30-13:00	תנועה עם פרקינסון (1) הילה ארז 10:45-12:00
# איכיות NDP סדנת רפרטואר אחת לחודש 11:30-13:00	היפ-הופ ליידיסטייל מתקדמות אחת לשבועיים הגר לוי 12:45-13:45		גראהם לנה ריקנר 12:30-13:30					גוף-נפש איילת וידר-כהן 12:30-15:30					תנועה עם פרקינסון (2) הילה ארז 12:00-13:15
		היפ-הופ ב'ג' לינוי ביטון 15:30-16:30	מודרני ד'ו-1' נועה טרנר 15:30-16:30							בלט עתודה ה'ז' (3) לנה ריקנר 15:30-16:30	מודרני צעירות ה'ז' (2) שחר מאיר 15:30-16:30		
		בלט ילדות (1)(2) מתחילות לנה ריקנר 16:30-17:30	היפ-הופ ד'ו-1' לינוי ביטון 16:30-17:30		אקרובטיקה עתודה אור פרומן 16:00-17:00	צעירות ה'ז' (2) נועה טרנר 16:00-17:00		טכניקה עתודה ה'ז' (3) שחר מאיר 16:30-17:30		טרומ בלט מינהל קהילתי 16:30-17:15	בלט נערות מאיה יהב 16:30-17:30	יצירתי מחול א'-ג' שי-שר-לב 16:00-17:00	היפ-הופ צעירות (2) ה'ז' (2) שירה כהן 16:00-17:00
			היפ-הופ ד'ו-2' לינוי ביטון 17:30-18:30	תנועה ואלתור גילאי +55 צפירה שטרן 17:00-18:00	NDP אקרובטיקה אור פרומן 17:00-18:00	עתודה ה'ח' (3) נועה טרנר 17:00-18:00		נעים במיוחד +18 ציפורה אייזן 17:15-18:15	NDP בלט נערות מאיה יהב 17:30-18:00	טרומ בלט מינהל קהילתי 17:15-18:00	מודרני נערות ממשיכות שחר מאיר 17:30-18:30	יצירה ואלתור נערות ממשיכות שי-שר-לב 17:00-18:00	היפ-הופ ה'ח' (3) להקה צעירה שירה כהן 17:00-18:00
מקרא:		אפרו-ביט מעורב איילת הרבטר 18:30-19:30	היפ-הופ נערות לינוי ביטון 18:30-19:30	# יוגה דנה וינברג 18:00-19:15	NDP בלט נערות לנה ריקנר 18:00-19:00	ג'ז פיו'ן נערות נועה טרנר 18:00-19:00	# פלמנקו מתקדמות ענת צוברי 17:45-19:00	NIA ציפורה אייזן 18:15-19:15	# יוגה דנה וינברג 18:30-19:45	# NDP טכניקה מאיה יהב 18:00-19:45	# לירי ממשיכות שחר מאיר 18:30-19:45	חזיון גמיונות NDP וסיבובים יסמין גרייב 18:00-19:00	היפ-הופ נערות מתקדמות שירה כהן 18:00-19:00
#	שיעורים פתוחים +18 שעורים 60 דק' שעה ורבע/ וחצי השיעורים מיועדים לנשים גילאי +18 למעט בשמאיין 'מעורב' = נשים וגברים	היפ-הופ נשים לינוי ביטון 19:45-20:45	קונטקט מעורב אביה, ג'וז', דפנה 19:30-20:30	קבוצה סגורה 19:15-20:30	# בלט רמה בינוני לנה ריקנר 19:00-20:15	# NDP יצוגות תחרותיות נועה טרנר 19:00-20:15	מחול מזרחי ריקודי-בטן איילת אביגדור 19:00-20:00	# מודרני מתחילות+ נועה טרנר 19:15-20:30	לירי מתחילות אשירה אלון 19:45-20:45	NDP גראהם לנה ריקנר 19:45-20:45	מיוזילי ממשיכות מאיה יהב 19:45-20:45	מחול אפריקאי חיה לב 19:00-20:00	היפ-הופ Crew שירה כהן 19:00-20:00
	קבוצות עצמאיות בתאום נפרד	היפ-הופ מעורב מתחילים איילת הרבטר 20:45-21:45	ג'מ קונטקט מעורב אביה, ג'וז', דפנה 20:30-23:00	# יוגה מעורב לורה גילינסקי 20:30-21:45	# בלט ממשיכות מתקדמות לנה ריקנר 20:30-22:00	# NDP אנסמבל נועה טרנר 20:15-21:30	# ג'ז לירי מאיה חמד 20:00-21:15	# מודרני פיו'ן מתקדמות נועה טרנר 20:30-21:45	נערות העשרה 20:45-21:15	בלט קלאסי מתחילות לנה ריקנר 20:45-21:45	זומבה מוריה אופיר 20:45-21:45	ג'ז מקצועי מתקדמות יסמין גרייב 20:00-21:00	היפ-הופ מתחילות הגר לוי 20:00-21:00
	קבוצות עצמאיות בתאום נפרד												היפ-הופ ממשיכות הגר לוי 21:00-22:00