

מערכת שעות כללית שנהל 2023-24 - ספטמבר 2024 עד יוני 2025

הסודיו. 6 סטודיו | מעודכן 5/9 | יתכנו שינויים

יום ראשון		יום שני		יום שלישי		יום רביעי		יום חמישי		יום שישי	
אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול	אולם 1 כתום	אולם 2 כחול
קור-פילאטיס דינה גיבור 9:30-8:30		קור-פילאטיס דינה גיבור 8:30-9:30		קור-פילאטיס דינה גיבור 8:30-9:30		# יוגה באנגלית Yoga English לורה גילינסקי 7:00-8:15	# יוגה דינה גיבור 8:15-9:30	זומבה לטיני אחרי-החגים לבנה אמויאל 8:15-9:15		מחול-מזרחי פיו'ן מתקדמות אילת אביגדור 8:15-9:30	# יוגה דינה גיבור 8:15-9:30
		ריקודי-בטן טכניקה אילת אביגדור 9:00-10:00	מודרני נועה טרנר 8:30-9:30	היפ הופ בוקר אחרי-החגים ליני ביטון 9:30-10:30		סטפס מישל גורדון 9:30-10:30	פלייבק מחול טלי זורנברג 9:30-15:00	# מודרני נועה טרנר 9:15-10:30	התעמלות +70 מינהל קהילתי קבוצה סגורה 9:30-10:30		ניה NIA ציפורה אייזן 9:30-10:30
תנועה עם פרקינסון (1) הילה ארו 10:45-12:00	יוגה איינגאר +70 חגית לב-טוב 11:30-13:00	זומבה וגמישות מאיה חמד נאור אחרי-החגים 10:30-11:30	+60 מתחילות צפירה שטרן 10:00-11:00	תנועה ואלטור +60 תהליך יצירה צפירה שטרן 10:30-12:00	יוגה שיקומית יעל קאולי 10:15-11:30	ברודוי ג'ז מ JazzEmotion מישל גורדון 10:45-12:00	יוגה איינגאר +70 חגית לב-טוב 11:30-13:00	# להקה בוגרת 2 Ocean +18 10:30-12:30 נועה טרנר	בלט קלאסי לנה ריקנר 11:30-12:30	מחול אפריקאי חיה לב 10:30-11:30	
תנועה עם פרקינסון (2) הילה ארו 12:00-13:15				מגלל אימהות תינוקות מינהל קהילתי 11:30-13:30	גוף-נפש אילת וידר-כהן 12:30-15:30		גראהם לנה ריקנר 12:30-13:45		# להקה בוגרת 1 Ocean +18 11:30-13:30 נועה טרנר	# איכויות NDP סדנת רפרטואר אחת לחודש 12:00-13:30	
		מודרני צעירות ה'ז' (2) שחר מאיר 15:30-16:30	בלט עתודה ה'ז' (3) לנה ריקנר 15:30-16:30					מודרני ד'ו' (1) נועה טרנר 16:00-17:00	היפ-הופ ב'ג' ליני ביטון 15:30-16:30	היפ-הופ שישי מתקדמות הגר לוי 13:30-14:30	
היפ-הופ צעירות ה'ז' (2) שירה כהן 16:00-17:00	יצירתי מחול א'ג' שי שר-לב שירה כהן 16:00-17:00	בלט נערות מאיה ירב 16:30-17:30	טרומ בלט מינהל קהילתי שחר מאיר 16:30-17:30	טכניקה עתודה ה'ז' (3) שחר מאיר 16:30-17:30	צעירות ה'ז' (2) נועה טרנר 16:00-17:00	אקרובטיקה עתודה אור פרומן 16:00-17:00	היפ-הופ ד'ו' (1) ליני ביטון 16:30-17:30		בלט ילדות (1)(2) מתחילות לנה ריקנר 16:30-17:30		
היפ-הופ ה'ח' (3) להקה צעירה שירה כהן 17:00-18:00	יצירה ואילטור נערות ממשיכות שי שר-לב 17:00-18:00	מודרני נערות ממשיכות שחר מאיר 17:30-18:30	טרומ בלט מינהל קהילתי 17:15-18:00	NDP בלט נערות מאיה ירב 17:30-18:00	עתודה ה'ח' (3) נועה טרנר 17:00-18:00	NDP אקרובטיקה אור פרומן 17:00-18:00	היפ-הופ ד'ו' (2) ליני ביטון 17:30-18:30	תנועה ואלטור גילאי +55 צפירה שטרן 17:00-18:00	אגן אילטור אפרת וולר 17:30-18:45		
היפ-הופ נערות מתקדמות שירה כהן 18:00-19:00	חיזוק גמישות וסיבובים NDP יסמין גרייב 18:00-19:00	# לירי ממשיכות שחר מאיר 18:30-19:45	# NDP טכניקה מאיה ירב 18:00-19:45	# יוגה דינה גיבור 18:30-19:45	# פלמנקו מתקדמות ענת צוברי 17:45-19:00	ג'ז פיו'ן נערות נועה טרנר 18:00-19:00	גראהם NDP לנה ריקנר 18:00-19:00	# יוגה דינה גיבור 18:00-19:15	היפ-הופ נערות ליני ביטון 18:30-19:30	לטיני אחרי-החגים 18:45-19:45	
היפ-הופ Crew שירה כהן 19:00-20:00	מחול אפריקאי חיה לב 19:00-20:00	מיוזיקל ממשיכות מאיה ירב 19:45-20:45	לירי מתחילות שחר מאיר 19:45-20:45	נערות העשרה ותחרויות 19:45-20:15	# מודרני מתחילות נועה טרנר 19:15-20:30	מחול מזרחי ריקודי-בטן אילת אביגדור 19:00-20:00	# NDP יצוגית תחרותית נועה טרנר 19:00-20:15	# בלט רמה בינוני לנה ריקנר 19:00-20:15	קבוצה סגורה 19:15-20:30	היפ-הופ ליני ביטון 19:45-20:45	מקרא: מערכת נתונה לשינויים
היפ-הופ מתחילות הגר לוי 20:00-21:00	ג'ז מקצועי NDP מתקדמות יסמין גרייב 20:00-21:00	זומבה מוריה אופיר 20:45-21:45	בלט קלאסי מתחילות לנה ריקנר 20:45-21:45	# תנועה חופשית בשיטת Azul נועה טל-אל 20:15-21:45	# מודרני פיו'ן מתקדמות נועה טרנר 20:30-21:45	# ג'ז לירי מאיה חמד 20:00-21:15	# NDP אנסמבל נועה טרנר 20:15-21:30	# בלט ממשיכות מתקדמות לנה ריקנר 20:30-22:00	ג'ז קונטקט אביה, ג'ודי, דפנה 20:30-23:00	היפ-הופ מע צעד 1 אחרי-החגים אילת הרברט 20:45-21:45	שיעורים פתוחים +18 שיעורים 60 דק' # שעה ורבע/חצי מע = נשים וגברים
היפ-הופ ממשיכות הגר לוי 21:00-22:00							זומבה מוריה אופיר 21:30-22:30			קורסים / סדנאות קבוצות עצמאיות בתאום נפרד	