

סניף פרוג

סטודיו גדול

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
		7:00 - 8:00 Sweatshop	7:00 - 8:00 Sweatshop	7:00 - 8:00 Dr. Tuesday	7:00 - 8:00 Mr. Finish	7:00 - 8:00 Sweatshop
	8:00 - 9:00 Freaky Friday	8:00 - 9:00 Sweatshop	8:00 - 9:00 Sweatshop	8:00 - 9:00 Dr. Tuesday	8:00 - 9:00 Mr. Finish	8:00 - 9:00 Sweatshop
9:00 - 10:00 Finiflex	9:00 - 10:00 Freaky Friday	9:00 - 10:00 Sweatshop	9:00 - 10:00 Sweatshop	9:00 - 10:00 Dr. Tuesday	9:00 - 10:00 Mr. Finish	9:00 - 10:00 Sweatshop
10:00 - 11:00 Finiflex	10:00 - 11:00 Freaky Friday	10:00 - 11:00 Sweatshop	10:00 - 11:00 Sweatshop	10:00 - 11:00 Dr. Tuesday	10:00 - 11:00 Mr. Finish	10:00 - 11:00 Sweatshop
11:00 - 12:00 Finiflex	11:00 - 12:00 Freaky Friday	11:00 - 12:00 Sweatshop	11:00 - 12:00 Sweatshop	11:00 - 12:00 Dr. Tuesday	11:00 - 12:00 Mr. Finish	11:00 - 12:00 Sweatshop
12:00 - 13:00 Finiflex	12:00 - 13:00 Freaky Friday					
17:00 - 18:00 Finiflex		17:00 - 18:00 Sweatshop	17:00 - 18:00 Sweatshop	17:00 - 18:00 Dr. Tuesday	17:00 - 18:00 Mr. Finish	17:00 - 17:45 Expert Express
18:00 - 19:00 Finiflex		18:00 - 19:00 Sweatshop	18:00 - 19:00 Sweatshop	18:00 - 19:00 Dr. Tuesday	18:00 - 19:00 Mr. Finish	17:45 - 18:30 Expert Express
19:00 - 20:00 Finiflex		19:00 - 20:00 Sweatshop	19:00 - 20:00 Sweatshop	19:00 - 20:00 Dr. Tuesday	19:00 - 20:00 Mr. Finish	18:45 - 19:30 Expert Express
		20:00 - 21:00 Sweatshop	20:00 - 21:00 Sweatshop	20:00 - 21:00 Dr. Tuesday	20:00 - 21:00 Mr. Finish	19:30 - 20:15 Expert Express
		21:00 - 22:00 Sweatshop	21:00 - 22:00 Sweatshop	21:00 - 22:00 Dr. Tuesday	21:00 - 22:00 Mr. Finish	20:30 - 21:15 Expert Express
						21:15 - 22:00 Expert Express

סטודיו קטן

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
				7:30 - 8:30 Dr. Tuesday		7:30 - 8:30 Pilates
				8:30 - 9:30 Mobility		8:30 - 9:30 Sweatshop
				9:30 - 10:30 Dr. Tuesday		9:30 - 10:30 Sweatshop
	8:30 - 9:30 Basic		17:30 - 18:30 Sweatshop	17:30 - 18:30 Dr. Tuesday	17:30 - 18:30 Mr. Finish	17:00 - 18:00 Sweatshop
	9:30 - 10:30 Basic	18:00 - 19:30 Yoga	18:30 - 19:30 Mobility	18:30 - 19:30 Dr. Tuesday	18:30 - 19:30 Mr. Finish	18:00 - 19:00 Sweatshop
	10:30 - 11:30 Basic		19:30 - 20:30 Pilates	19:30 - 20:30 Dr. Tuesday	19:30 - 20:30 Mr. Finish	19:00 - 20:00 Sweatshop
	11:30 - 12:30 Basic		20:30 - 21:30 Sweatshop	20:30 - 21:30 Dr. Tuesday	20:30 - 22:00 Yoga	20:00 - 21:00 Sweatshop
	12:30 - 13:30 Basic					21:00 - 22:00 Sweatshop

גברים

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
		17:30 - 18:30 Sweatshop (בנות)				
	10:00 - 11:00 Freaky Friday	18:30 - 19:30 Sweatwork	18:00 - 19:00 Sweatwork	18:00 - 19:00 Flex	18:00 - 19:00 Sweatwork	18:00 - 19:00 Flex
	11:00 - 12:00 Freaky Friday	19:30 - 20:30 Sweatwork	19:00 - 20:00 Sweatwork	19:00 - 20:00 Dr. Tuesday	19:00 - 20:00 Sweatwork	19:00 - 20:00 Sweatwork
	12:00 - 13:00 Flex		20:00 - 21:00 Flex	20:00 - 21:00 Dr. Tuesday	20:00 - 21:00 Flex	20:00 - 21:00 Sweatwork

Finiflex שילוב של Finish (החלק הדינאמי של אימוני אמצע השבוע), יחד עם Flexibility (פתחות טווחי תנועה ומתיחות). אימון משקל גוף	Freaky Friday אימון דינאמי למתקדמות במבנים ונושאים משתנים	Sweatshop האימון הקלאסי בשיטה ייחודית, המשלב כוח, תנועתיות וסיבולת	Mobility אימון משקל גוף המיועד לשיפור תנועתיות, חיזוק מפרקים ופתיחת טווחי תנועה	Dr. Tuesday אימון עצים ודינאמי המבוסס על מקטעי Tabata (20 שניות עבודה, 10 שניות מנוחה)	Yoga אשטנגה יוגה - חיבור גוף, נשימה ותודעה לתרגול הפיזי. 90 דקות. *מתוכננות עוד שעות	Expert Express אימון מתקדמות (פחות הסברים, יותר עבודה)
	Basic אימון להכרת תכני האימונים השונים ובניית בסיס תנועתי וטכני		Flex אימון מתיחות	Pilates חיזוק הציבה, שרירי הל"בה, הארכת שרירים ותחזוקת הגוף לשמירה על שגרת האימונים *מתוכננות עוד שעות	Mr. Finish אימון מהיר וקצבי, הבנוי מקטעים בדופק גבוה במבנה המתאים לכולם	