

# סניף רמת אביב

## 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 - 7:45 Expert Express
	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	7:45 - 8:30 Expert Express
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	8:45 - 9:30 Expert Express
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	9:30 - 10:15 Expert Express
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	10:30 - 11:15 Expert Express
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 Pilates		
	8:30 - 9:30 Basic			8:30 - 9:30 Dr. Tuesday		8:00 - 9:00 Sweatshop
	9:30 - 10:30 Basic			9:30 - 10:30 Dr. Tuesday		9:00 - 10:00 Sweatshop
	10:30 - 11:30 Basic					10:00 - 11:00 Sweatshop
	11:30 - 12:30 Basic					11:00 - 12:00 Sweatshop
			17:30 - 18:30 Sweatshop	17:30 - 18:30 Dr. Tuesday	17:30 - 18:30 Mr. Finish	17:00 - 18:00 Sweatshop
		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
		19:30 - 20:30 Sweatshop	19:30 - 20:30 Sweatshop	19:30 - 20:30 Dr. Tuesday	19:30 - 20:30 Mr. Finish	19:00 - 20:00 Sweatshop
		20:30 - 21:30 Sweatshop	20:30 - 21:30 Sweatshop	20:30 - 21:30 Dr. Tuesday	20:30 - 22:00 Yoga	20:00 - 21:00 Sweatshop
						21:00 - 22:00 Sweatshop

<b>Finiflex</b> שילוב של Finish (החלק הדינמי של אימוני אמצע השבוע), יחד עם Flexibility (פתיחת טווחי תנועה ומתיחות). אימוני משקל גוף	<b>Freaky Friday</b> אימוני דינאמי למתקדמות במבנים ומשאים משתנים	<b>Sweatshop</b> האימוני הקלאסי, בשיטה ייחודית, המשלב כוח, תנועתיות וסיבולת	<b>Mobility</b> אימוני משקל גוף המיועדים לשיפור תנועתיות, חיזוק מפרקים ופתיחת טווחי תנועה	<b>Dr. Tuesday</b> אימוני עצים ודינאמי המבוססים על מקטעי Tabata (20 שניות עבודה, 10 שניות מנוחה)	<b>Yoga</b> אשטנגה יוגה - חיבור גוף, נשימה ותודעה לתרגול הפיזי. 90 דקות. *מתוכננת עוד שעות	<b>Expert Express</b> אימוני מתקדמות מקוצר (פחות הסברים, יותר עבודה)
	<b>Basic</b> אימוני להכרת תכני האימונים השונים ובניית בסיס תנועתי וטכני		<b>Flex</b> אימוני מתיחות	<b>Pilates</b> חיזוק היציבה, ושרירי הליבה, הארכת שרירים ותחזוקת הגוף לשמירה על שגרת האימונים *מתוכננת עוד שעות	<b>Mr. Finish</b> אימוני מהיר וקצבי, הבנוי מקטעים בדופק גבוה במבנה המתאים לכולם	