

# מערכת שנה"ל 2019-2020

הסטודיו. סטודיו 6 | מעודכן 1/11/2019 | יתכנו שינויים

| יום ראשון                                                    |                                                     | יום שני                                        |                                                | יום שלישי                                   |                                             | יום רביעי                                                  |                                                           | יום חמישי                                                    |                                                     | יום שישי                                                |                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| אולם 1                                                       | אולם 2                                              | אולם 1                                         | אולם 2                                         | אולם 1                                      | אולם 2                                      | אולם 1                                                     | אולם 2                                                    | אולם 1                                                       | אולם 2                                              | אולם 1                                                  | אולם 2                                                           |
| יוגה של בוקר<br>במתחם התחנה<br>9:00-10:00                    |                                                     |                                                |                                                |                                             |                                             |                                                            |                                                           |                                                              |                                                     |                                                         |                                                                  |
| בלט קלאסי ממ<br>לידיה פרידלנדר<br>8:30-10:00                 | קור פיטנס דינמי<br>שרי שמש<br>8:30-9:30             | כושר ונשמה<br>יעל טרנר<br>8:15-9:15            |                                                | קור Core Fitness<br>מת שרי שמש<br>8:30-9:30 |                                             | יוגה<br>זהבה לוי<br>8:15-9:15                              |                                                           | פילאטיס<br>רחל בלוך<br>8:30-9:30                             | גאגא נשים<br>שרון דביר<br>מתחיל 1/11<br>8:15-9:15   | מחול-מזרחי פידול'<br>אילת אביגדור<br>8:15-9:15          |                                                                  |
|                                                              | קור בוגרות<br>נובמבר הרשמה<br>שרי שמש<br>9:30-10:30 | פילאטיס<br>רחל בלוך<br>9:15-10:15              | יוגה רחל יונה<br>9:20-10:50                    | גאגא עם שרון<br>ח"פ 5/11<br>09:30-10:30     |                                             | ברודווי ג'ז<br>מישל גורדון<br>9:15-10:25                   | מיה פופובה<br>9:00-11:00                                  | מחול מודרני מת<br>לנה גומנובסקי<br>9:00-10:00                | כושר ונשמה<br>יעל טרנר<br>9:15-10:15                | ניה<br>ציפורה אייזן<br>9:15-10:15                       |                                                                  |
|                                                              |                                                     |                                                |                                                | סדנת אימהות<br>בחופשת-לידה<br>11:00-12:00   |                                             | קרן קובי מנדל<br>11:00-12:00                               |                                                           |                                                              | מודרני פידול' ממ #<br>נועה טרנר<br>10:15-11:30      | Friday HipHop #<br>מורים מתחלפים<br>10:30-12:00         |                                                                  |
| בלט ילדות ד'ו'<br>ליאן נחשון<br>16:15-17:15                  | היפ-הופ ד'ו'<br>שירה כהן<br>16:00-17:00             |                                                |                                                |                                             |                                             | הכנה למחול<br>חובה-א'<br>שי אשכנזי<br>16:30-17:15          | ברייקדנס ילדים מע<br>פסח בליצקי<br>16:15-17:15            | ג'ז ילדות ד'ו'<br>דניאל בן-עזר<br>16:15-17:15                |                                                     | # NDP להקה<br>נועה טרנר<br>12:45-14:00                  |                                                                  |
| בלט נערות ז'ט'<br>ליאן נחשון<br>17:15-18:15                  | מודרני ילדות ד'ו'<br>שחר מאיר<br>17:00-18:00        | סטפס נוער<br>נועם צוריאלי<br>17:00-18:00       |                                                |                                             |                                             | ג'ז ב'ג'<br>שי אשכנזי<br>17:15-18:15                       | פילאטיס<br>לירון לוי<br>מתחיל 6/11<br>17:15-18:15         | ג'ז נערות ז'ט'<br>דניאל בן-עזר<br>17:15-18:15                |                                                     |                                                         |                                                                  |
| # בלט קלאסי<br>מתחילות מע<br>ליאן נחשון<br>18:15-19:30       | יוגה ויניאסה<br>דנה ויינברג<br>18:15-19:15          | מודרני נערות ז'ט'<br>שחר מאיר<br>18:00-19:00   | סטפס Tap מע<br>נועם צוריאלי<br>18:00-19:00     | מודרני FLOW ממ<br>אילן קו<br>17:30-18:30    | יוגה גילאי 3-5<br>סדנה MeYoga<br>הרשמה מראש | היפ-הופ ד'ו'<br>שירה כהן<br>18:15-19:15                    | פלמנקו<br>ענת צוברי<br>18:15-19:15                        | # NDP אנסמבל ג'ז<br>ז'ט' נועה טרנר<br>18:15-19:30            | יוגה<br>מתחיל 7/11<br>זהבה לוי<br>18:30-19:30       | שיעורי מוצ"ש<br>מתחלפים לפי<br>פרסום:                   | מודרני / ג'ז / אתני<br>מורות מתחלפות<br>שעות לפי פרסום           |
| מחול מודרני +20<br>צעד-ראשון<br>לנה גומנובסקי<br>19:30-20:30 | NDP בלט קלאסי<br>ליאן נחשון<br>19:30-20:30          | ג'ז + לירי חוג שנתי<br>שחר מאיר<br>19:00-20:00 | יוגה ויניסה<br>רוית אורן<br>19:00-20:00        | # בלט עכשווי ממ<br>אילן קו<br>18:30-20:00   | ניה נשים<br>ציפורה אייזן<br>19:00-20:00     | היפ-הופ ז'ט'<br>שירה כהן<br>19:15-20:15                    | בלט קלאסי +20<br>מתחילות<br>לידיה פרידלנדר<br>19:15-20:15 | זומבה<br>שני מסנר<br>19:30-20:30                             |                                                     | מקרא:                                                   | שיעורים פתוחים<br>מתחילות = מת<br>ממשיכות = ממ<br>בנים/בנות = מע |
| מודרני חוג שנתי<br>לנה גומנובסקי<br>20:30-21:30              | NDP להקה פרויקט<br>נועה טרנר<br>20:30-21:30         | זומבה<br>מאיה חמד<br>20:00-21:00               | מחול מודרני בינוני<br>שי אשכנזי<br>20:00-21:00 | # ג'ז לירי<br>מאיה חמד<br>20:00-21:15       | מחול-מזרחי<br>איילת אביגדור<br>20:00-21:00  | היפ-הופ צעד-ראשון<br>מתחיל 5/11<br>שירה כהן<br>20:15-21:00 | # בלט קלאסי<br>ממשיכות<br>לידיה פרידלנדר<br>20:15-21:45   | סלסה/רגטון זוגות<br>פעם בחודש<br>דניאל בן-עזר<br>20:30-21:30 | אירועים בשיתוף בר<br>מרפסת לפי פרסום<br>20:30-00:00 | משך ועלות<br>שיעורים 60 דק'<br>למעט: # שעה<br>ורבע/וחצי | חוגים שנתיים<br>ילדות, נערות, מע<br>ספטמבר 19-יוני 20            |
|                                                              |                                                     | סלסה/רגטון נשים<br>דניאל בן-עזר<br>21:00-22:00 |                                                | כושר ונשמה<br>יעל טרנר<br>21:15-22:15       | היפ-הופ +16<br>הגר לוי<br>21:00-22:00       | היפ-הופ ממשיכות<br>שירה כהן<br>21:00-22:00                 |                                                           |                                                              |                                                     | חוגים/סדנאות +16<br>בהרשמה מראש                         | סטודיו סדנאות<br>בהרשמה מראש                                     |