

מערכת שיעורים-Studio Classes

FRI/SAT יום ו/מוצ"ש	THURS יום ה	WED יום ד	TUES יום ג	MON יום ב	SUN יום א	
אירובי Aerobics ★★★ מרים ס	אימון משולב Cross Training ★ מרים ג	עיצוב הגוף Body Sculpt ★ ג'ולין	עיצוב הגוף Body Sculpt ★ מרים ס	אימון משולב Cross Training ★ קרן	פלדנקרייז Feldenkrais ★ אסתי	8:30
עיצוב הגוף Body Sculpt ★ מרים ס	פלדנקרייז Feldenkrais ★ אסתי	זומבה Zumba ★ ג'ולין	קיקבוקסינג + עיצוב Kick'n Tone ★★ ענבל	זומבה Zumba ★ ג'ולין	עיצוב הגוף Body Sculpt ★ מרים ג.	09:30
	פילאטיס Pilates ★ מרים ג	יוגה Yoga ★★★ נעמי	פילאטיס Pilates ★ ענבל	יוגה Yoga ★ סוזי	פילאטיס Pilates ★ מרים ג.	10:30
			יוגה Yoga ★★ סוזי		זומבה Zumba ★ מורן	11:30
	סטפ-אפ Step-Up ★ רונית	עיצוב הגוף Body Sculpt ★ קרן	פלדנקרייז Feldenkrais ★ אסתי	אירובי למתחילות Beginner Aerobics ★ מרים ס	סטפ-אפ Step-Up ★ רונית	19:00
21:30 זומבה Zumba ★ ג'ולין	עיצוב הגוף Body Sculpt ★ רונית	אירובי Aerobics ★★★ קרן	מדרגה Step ★★★ רונית	קיקבוקסינג Kickboxing ★ ענבל	מדרגה Step ★★★ רונית	20:00
		זומבה Zumba ★ אלישבע	עיצוב הגוף Body Sculpt ★ רונית	עיצוב הגוף Body Sculpt ★ מרים ס	עיצוב הגוף Body Sculpt ★ רבקה ש	21:00

מערכת ספינינג-Spinning Classes

FRI/SAT יום ו/מוצ"ש	THURS יום ה	WED יום ד	TUES יום ג	MON יום ב	SUN יום א	
סיבולת Endurance *** ג'ולין		8:45 סיבולת Endurance ** נעמי			סיבולת Endurance *** ג'ולין	08:30
				הדרכה למתחילות Beginner Instruction		9:15
סיבולת Endurance *** ג'ולין	סיבולת Endurance ** מרים ג		סיבולת Endurance ** מרים ס	סיבולת Endurance ** דבי		09:30
					הדרכה למתחילות Beginner Instruction	19:45
		21:00 סיבולת Endurance ** קרן	20:30 סיבולת Endurance ** שרה	סיבולת Endurance ** מרים ס	סיבולת קלה Spinning Lite * מרים ס	20:00

\*=Difficulty Level—קושי

☺=Members Only—מנויות בלבד



=Pre-register by telephone—להזמין מקום מראש בטלפון



הביאי מגבת ובקבוק מים לכל אימון—Bring a towel and a bottle of water to every workout

שעות שמרטיפיה: א'-ה' 8:30-12:30, יום ו' 8:30-12:30, פקס: 02-992-3042

שעות פתיחת הקלאב-Club Opening Hours

א' 8:00-22:00, ב' 6:15-22:00, ג' 8:00-14:00, ד' 16:00-22:00, ה' 8:00-21:30, ו' 8:00-12:30, מוצ"ש 21:00-22:45

אתר הבית שלנו עבור עדכונים: www.josclub.co.il

ג'וס קלאב, מרכז מסחרי רמת בית שמש א', טלפון: 02-992-3020, פקס: 02-992-3042



שיעורי קליקס והאפי האור-Cliques & Happy Hour



FRI/SAT יום ו/מוצ"ש	Thur יום ה	Wed יום ד	Tues יום ג	Mon יום ב	Sun יום א	
קליקס Cliques פאני	קליקס Cliques אורה	קליקס Cliques אורה		קליקס Cliques אורה	קליקס Cliques אורה	8:45-9:15
			קליקס Cliques רבקה			09:00-9:30
עיצוב בטן Absolutely Abs פאני	עיצוב בטן Absolutely Abs רבקה	עיצוב ישבן Lower Body טיפאני		עיצוב בטן Absolutely Abs מרים ס	עיצוב ישבן Lower Body רבקה	9:15-9:30
	קליקס Cliques אורה	קליקס Cliques אורה		קליקס Cliques אורה	קליקס Cliques אורה	9:30-10:00
עיצוב ישבן Lower Body פאני			עיצוב בטן Absolutely Abs רבקה		<u>9:30-10:00</u> "מיני" עיצוב שרירים "Mini" Muscle Toning רבקה	9:30-9:50
	קליקס Cliques אורה	קליקס Cliques אורה		קליקס Cliques אורה	קליקס Cliques אורה	10:00-10:30
	קליקס Cliques פאני					17:00-17:30
<u>21:30</u> קליקס Cliques רבקה		קליקס Cliques דינה	קליקס Cliques טיפאני	קליקס Cliques טיפאני	קליקס Cliques פאני	20:30-21:00
<u>22:00 (15 דקות)</u> עיצוב בטן Absolutely Abs רבקה		עיצוב ישבן Lower Body דינה	עיצוב בטן Absolutely Abs טיפאני	עיצוב ישבן Lower Body טיפאני	עיצוב בטן Absolutely Abs פאני	21:00-21:20
<u>22:15 (15 דקות)</u> עיצוב ישבן Lower Body רבקה						22:15-22:30

\*=Difficulty Level—קושי—\*דרגת קושי

☺=Members Only—בלבד—מנויות בלבד



=Pre-register by telephone—מראש בטלפון—להזמין מקום מראש בטלפון



הביאי מגבת ובקבוק מים לכל אימון—Bring a towel and a bottle of water to every workout

שעות שמרטפיה: א'-ה' 8:30-12:30, Sun.-Thurs. 8:30-12:30, יום ו' 8:30-12:30, Fri. Babysitting Hours

שעות פתיחת הקלאב-Club Opening Hours

א' 8:00-22:00, ב' 6:15-22:00, ג' 8:00-14:00, ד' 16:00-22:00, ה' 8:00-21:30, ו' 8:00-12:30, מוצ"ש 21:00-22:45

אתר הבית שלנו עבור עדכונים: www.josclub.co.il

ג'וס קלאב, מרכז מסחרי רמת בית שמש א', טלפון: 02-992-3020, פקס: 02-992-3042