

GRIP

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
 	אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	07:00-08:00
		HIIT	W.O.D	BOOT-CAMP	W.O.D		08:00-09:00
		OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	HIIT	09:00-10:00
	BOOT-CAMP	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	10:00-11:00
	OPEN GYM						11:00-12:00
	OPEN GYM						12:00-13:00
	ALL STARS						13:00-14:00
		אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	אימונים אישיים/חוגיים	14:00-15:00
							15:00-16:00
							16:00-17:00
	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	17:00-18:00
		HIIT STATIONS	HIIT EMOM	HIIT METCON	HIIT PYRAMID	HIIT METCON	18:00-19:00
	GRIP GAMES	HIIT PYRAMID	ENDURANCE	HIIT STATIONS	HIIT EMOM	ENDURANCE	19:00-20:00
	אימונים אישיים/חוגיים	POWERBUILDING	W.O.D	W.O.D	POWERBUILDING	W.O.D	20:00-21:00
			OPEN GYM		OPEN GYM	21:00-22:00	