

| יום א \ אביגיל | יום ב \ חדזה | יום ג \ רצי | יום ד \ פייגי | יום ה \ רעות |
|---|---|-------------------------------------|---|--|
| 15:15-16:15 קרקע מתקדמות כיתות ג-ו | | | 15:30-16:30 מחול משולב כיתות ד-ה-ו | |
| 16:15-17:15 התעמלות קרקע כיתות א-ב | 16:00-17:15 בלט קלאסי 1 ה-ו-ז | | 16:30-17:15 טרום בלט | |
| 17:15-18:15 קרקע מתקדמות כיתות ג-ו | 17:15-19:00 בלט קלאסי 2 עתודה + פוינט | | 17:15-18:15 מחול משולב כיתות א-ב-ג | 17:00-18:15 התעמלות קרקע נבחרת |
| | 19:00-20:30 מודרני 3 | 18:00-19:15 מחול מודרני 1 ח-ז | | 18:15-19:30 התעמלות קרקע תיכון מתקדמות |
| | 20:30-22:15 קלאסי 3 להקה פוינט | 19:30-21:00 מחול מודרני 2 | | 19:30-20:45 התעמלות קרקע תיכון מתחילות |

יש להגיע כ-5 דקות לפני תחילת השיעור, להתארגן עם שיער אסוף, בקבוק מים ובנוסף:

מחול- בגד גוף / חולצה נעימה ומתאימה לריקוד, חצאית אורך ברך רחבה וקלילה, טייץ, גרבי קרסול / נעלי בלט

אקרובטיקה - בגד גוף, חצאית אורך ברך רחבה וקלילה, טייץ, גרביים נגד החלקה