

מערכת שיעורים 2017

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
07:30-08:15 חיטוב הגוף אושי	07:30-08:15 עיצוב דינמי הודיה	06:45-07:30 TRX חגית	08:00-08:45 איזון הגוף אירנה	06:45-07:30 TRX חגית	07:45-08:45 אימון אינטרוולים אושי
08:20-08:50 אירובי אושי	08:20-09:05 מדרגה+בטן הודיה	07:35-08:20 חיטוב הגוף חגית	08:50-09:40 עיצוב דינמי אירנה	07:35-08:20 פילאטיס חגית	08:50-09:50 ZUMBA+בטן אושי
09:00-09:45 פילאטיס אושי	09:15-10:00 חיטוב הגוף הודיה	08:30-09:00 מדרגה חגית	09:45-10:30 חיטוב הגוף אירנה	08:30-09:15 עיצוב דינמי חגית	10:00-11:00 יוגה נאוה
09:50-10:35 פילאטיס אושי		09:05-09:50 פילאטיס חגית		09:20-10:05 פילאטיס חגית	שבת שלום!!!
		10:00-11:00 פלדנקרייז דניאלה			

מבצע למנויות-3 פגישות אישיות לבניית תפריט לחיטוב הגוף				15:45-16:30 פילאטיס חגית
וירידה במשקל באחוזי שומן, מדידות ומעקב ב200 ש"ח או 8 פגישות ב500 ש"ח!!!				
	16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה	16:45-17:30 TRX חגית	16:45-17:30 חיטוב הגוף אירנה	16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה
17:45-18:30 חיטוב הגוף הודיה	17:50-18:35 TRX חגית	17:35-18:20 פילאטיס חגית	17:35-18:25 עיצוב דינמי אירנה	17:50-18:35 TRX חגית
18:35-19:20 HIIT+קיקבוקס הודיה	18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:25-19:10 פילאטיס חגית	18:30-19:15 TRX אירנה	18:40-19:25 פילאטיס חגית
19:25-20:10 TRX הודיה	19:30-20:15 ZUMBA אור	19:20-20:10 עיצוב דינמי אירנה	19:20-20:20 יוגה נאוה	19:30-20:15 ZUMBA נעמה
20:15-21:00 פילאטיס הודיה	20:25-21:10 חיטוב+מדרגה אור	20:20-21:20 אימון אינטרוולים אירנה	20:30-21:30 ZUMBA אושי	20:25-21:10 חיטוב+קיקבוקס נעמה
	21:15-22:00 TRX אור			21:15-22:00 TRX נעמה

*TRX הרשמה בנפרד.

- * נא להגיע בזמן, לא תתאפשר כניסה לשיעור מעל 5 ד' איחור!
- * כניסה לשיעור שני ברצף הינה על בסיס מקום פנוי בהרשמה מראש בקבלה.
- * יש להצטייד בבקבוק מים, מגבת ובגדי ספורט.
- * שינויים במערכת יתכנו ע"פ החלטת ההנהלה.