

## מערכת שיעורים 2017

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
07:35-08:20 חיטוב הגוף רוני	07:30-08:15 עיצוב דינמי הודיה	06:45-07:30 TRX חגית	08:00-08:50 איזון הגוף אירנה	06:45-07:30 TRX חגית	07:45-08:45 אימון אינטרוולים רוני
08:30-09:15 עיצוב דינמי רוני	08:20-09:05 מדרגה+בטן הודיה	07:35-08:20 חיטוב הגוף חגית	08:55-09:40 POWER DANCE אירנה	07:35-08:20 פילאטיס חגית	08:50-09:50 ZUMBA+בטן רוני
09:20-10:05 פילאטיס רוני	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
		09:05-09:50 פילאטיס חגית		09:20-10:05 פילאטיס חגית	<b>שבת שלום!!!</b>
		10:00-11:00 פלדנקרייז דניאלה			

15:45-16:30 פילאטיס חגית	<b>מבצע למנויות-3 פגישות אישיות לבניית תפריט לחיטוב הגוף וירידה במשקל, בהיקפים ובאחוזי שומן. מדידות ומעקב ב200 ש" או 8 פגישות ב500 ש"!!!</b>			
16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה	16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה			
17:50-18:35 TRX חגית	17:50-18:35 TRX חגית	17:30-18:15 פילאטיס חגית	17:30-18:25 אירובי+חיטוב הגוף אירנה	17:45-18:30 חיטוב הגוף הודיה
18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:20-19:05 פילאטיס חגית	18:30-19:15 TRX אירנה	18:35-19:20 HIIT+קיקבוקס הודיה
19:30-20:15 ZUMBA גילי	19:30-20:15 ZUMBA אור	19:15-20:05 עיצוב דינמי אירנה	19:20-20:20 יוגה נאוה	19:25-20:10 TRX הודיה
20:25-21:10 HIIT גילי	20:25-21:10 חיטוב+מדרגה אור	20:15-21:15 אימון אינטרוולים אירנה	20:30-21:30 ZUMBA אושי	20:15-21:00 פילאטיס הודיה
21:15-22:00 TRX גילי	21:15-22:00 TRX אור			

\*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.