

מערכת שיעורים 2018

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	07:35-08:20 איזון הגוף אור	07:35-08:20 פילאטיס 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	08:30-09:15 ZUMBA אור	08:30-09:15 עיצוב דינמי 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	09:20-10:05 אירובי+חיטוב הגוף אור	09:20-10:05 פילאטיס חגית	10:00-11:00 יוגה נאוה
		09:05-09:50 פילאטיס חגית			שבת שלום!!!
		10:00-11:00 פלדנקרייז דניאלה			

מבצע!!! 3 פגישות אישיות: בניית תפריט לחיטוב הגוף וירידה במשקל, בהיקפים ובאחוזי שומן+מדידות ומעקב ב200 ש"ח!				
				15:45-16:30 פילאטיס חגית
	16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה			16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה
17:45-18:30 חיטוב הגוף הודיה	17:50-18:35 TRX חגית	17:30-18:15 פילאטיס חגית	17:30-18:25 אירובי+חיטוב הגוף אירנה	17:50-18:35 TRX חגית
18:35-19:20 HIIT+קיקבוקס הודיה	18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:20-19:20 אימון אינטרוולים 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	19:30-20:15 איזון הגוף אירנה	19:20-20:20 יוגה נאוה	19:30-20:15 ZUMBA גילי
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 חנית	20:25-21:10 HIIT גילי
	21:15-22:00 TRX אור			21:15-22:00 TRX גילי

*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.