

מערכת שיעורים דצמבר 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 חגית	06:45-07:30 TRX חגית	07:35-08:20 חיטוב הגוף טל	07:35-08:20 פילאטיס חגית	07:45-08:45 אימון אינטרוולים רוני
08:30-09:15 עיצוב דינמי רוני	08:20-09:05 פילאטיס חגית	07:35-08:20 חיטוב הגוף חגית	08:30-09:15 עיצוב דינמי טל	08:30-09:25 אימון תחנות חגית	08:50-09:50 ZUMBA+בטן רוני
09:20-10:05 פילאטיס רוני	09:15-10:00 חיטוב הגוף חגית	08:30-09:00 מדרגה חגית	09:20-10:05 חיטוב הגוף טל	09:30-10:15 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	17:30-18:20 עיצוב דינמי אירנה	17:50-18:35 TRX חגית
18:35-19:20 HIIT הודיה	18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:25-19:20 אימון תחנות חגית	18:30-19:15 TRX אירנה	18:40-19:25 פילאטיס חגית
19:25-20:10 TRX טל	19:30-20:15 חיטוב+מדרגה חגית	19:30-20:15 חיטוב הגוף אירנה	19:20-20:20 יוגה ניצן	19:30-20:15 ZUMBA גילי
20:15-21:00 פילאטיס טל	20:20-21:10 ZUMBA דנה	20:20-21:10 אימון אינטרוולים אירנה	20:30-21:30 ZUMBA דנה	20:25-21:10 חיטוב הגוף גילי
		21:15-22:00 TRX אירנה		21:15-22:00 TRX גילי

- * **TRX** הרשמה בנפרד-מנוי משולב מוגבל ל4 שיעורי סטודיו בסך הכל לשבוע ובהרשמה מראש למנוי משולב.
 * 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.