

ליידיס סטודיו. להראות טוב. להרגיש טוב!

מערכת שיעורים מרץ 2019

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
07:35-08:20 חיטוב הגוף אלונה	07:30-08:15 עיצוב דינמי חגית	07:00-07:45 TRX חגית	07:35-08:20 חיטוב הגוף טל	07:35-08:20 פילאטיס חגית	07:45-08:45 אימון אינטרוולים נועה
08:30-09:15 עיצוב דינמי אלונה	08:20-09:05 פילאטיס חגית	07:50-08:35 חיטוב הגוף חגית	08:30-09:15 פילאטיס טל	08:30-09:20 אימון תחנות חגית	08:50-09:50 Core conditioning נועה
09:20-10:05 איזון הגוף אלונה	09:15-10:00 חיטוב הגוף חגית	08:40-09:10 מדרגה חגית	09:20-10:05 עיצוב דינמי טל	09:30-10:15 פילאטיס חגית	10:00-11:00 יוגה נאוה
		09:15-10:00 פילאטיס חגית			שבת שלום!!!
		10:05-11:05 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 טל	17:45-18:35 אימון תחנות חגית	17:50-18:35 TRX חגית	
18:35-19:20 HIIT הודיה	18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:20-19:05 עיצוב דינמי טל	18:45-19:45 יוגה ניצן	18:40-19:25 פילאטיס חגית	
19:25-20:10 TRX טל	19:30-20:15 חיטוב+מדרגה חגית	19:15-20:00 חיטוב הגוף אירנה	19:50-20:50 ZUMBA דנה	19:30-20:15 ZUMBA אילנית	
20:15-21:00 פילאטיס טל	20:20-21:10 ZUMBA דנה	20:05-20:55 אימון אינטרוולים אירנה		20:20-21:10 HIIT/עיצוב דינמי אירנה	
		21:00-21:45 TRX אירנה		21:15-22:00 TRX אירנה	

* **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.