

ליידיס סטודיו. להראות טוב. להרגיש טוב!

## מערכת שיעורים 2019

| יום א'                              | יום ב'                             | יום ג'                                   | יום ד'                           | יום ה'                             | יום ו'                                      |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------------|---|
| 07:35-08:20<br>חיטוב הגוף<br>אלונה  | 07:30-08:15<br>עיצוב דינמי<br>חגית | <b>07:00-07:45</b><br><b>TRX</b><br>חגית | 07:35-08:20<br>חיטוב הגוף<br>טל  | 07:35-08:20<br>פילאטיס<br>חגית     | 07:45-08:45<br>עיצוב דינמי<br>אירנה/חגית*** |
| 08:30-09:15<br>עיצוב דינמי<br>אלונה | 08:20-09:05<br>פילאטיס<br>חגית     | 07:50-08:35<br>חיטוב הגוף<br>חגית        | 08:30-09:15<br>פילאטיס<br>טל     | 08:30-09:20<br>אימון תחנות<br>חגית | 08:50-09:50<br>ZUMBA<br>ענבל                |
| 09:20-10:05<br>איזון הגוף<br>אלונה  | 09:15-10:00<br>חיטוב הגוף<br>חגית  | 08:40-09:10<br>מדרגה<br>חגית             | 09:20-10:05<br>עיצוב דינמי<br>טל | 09:30-10:15<br>פילאטיס<br>חגית     | 10:00-11:00<br>יוגה<br>נאוה                 |
|                                     |                                    | 09:15-10:00<br>פילאטיס<br>חגית           |                                  |                                    | שבת<br>שלום!!!                              |
|                                     |                                    | 10:05-11:05<br>פלדנקרייז<br>דניאלה       |                                  |                                    |   |

| <b>מבצע!!! 3 פגישות אישיות: בניית תפריט לחיטוב הגוף וירידה במשקל, בהיקפים ובאחוזי שומן+מדידות ומעקב ב200 ש"ח!</b> |  |   |                                    | 15:45-16:30<br>פילאטיס<br>חגית            |
|---|--|---|------------------------------------|---|
|   | 16:40-17:40<br>פלדנקרייז<br>דניאלה       |   |                                    | 16:40-17:40<br>פלדנקרייז<br>דניאלה        |
| 17:45-18:30<br>חיטוב הגוף<br>ספיר   | <b>17:50-18:35</b><br><b>TRX</b><br>חגית | 17:30-18:15<br>פילאטיס<br>טל              | 17:15-18:00<br>חיטוב הגוף<br>חגית  | <b>17:50-18:35</b><br><b>TRX</b><br>חגית  |
| 18:35-19:20<br>HIIT<br>ספיר   | 18:40-19:25<br>פילאטיס<br>חגית           | 18:20-19:05<br>עיצוב דינמי<br>טל          | 18:05-18:55<br>אימון תחנות<br>חגית | 18:40-19:25<br>פילאטיס<br>חגית            |
| <b>19:25-20:10</b><br><b>TRX</b><br>טל  | 19:30-20:15<br>חיטוב+מדרגה<br>חגית       | 19:15-20:00<br>חיטוב הגוף<br>אירנה        | 19:00-20:00<br>יוגה<br>ניצן        | 19:30-20:15<br>ZUMBA<br>אילנית            |
| 20:15-21:00<br>פילאטיס<br>טל  | 20:20-21:10<br>ZUMBA<br>דנה              | 20:05-20:55<br>אימון אינטרוולים<br>אירנה  | 20:00-21:00<br>ZUMBA<br>דנה        | 20:20-21:10<br>חיטוב הגוף<br>אירנה        |
|   |  | <b>21:00-21:45</b><br><b>TRX</b><br>אירנה |                                    | <b>21:15-22:00</b><br><b>TRX</b><br>אירנה |

\* **TRX** הרשמה בנפרד-מנוי משולב מוגבל ל 4 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.