

ליידיס סטודיו. להראות טוב. להרגיש טוב!

מערכת שיעורים אוקטובר 2019

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
07:30-08:20 חיטוב הגוף אירנה	07:30-08:20 עיצוב דינמי חגית	07:40-08:30 חיטוב הגוף חגית	07:40-08:30 חיטוב הגוף ויקטוריה	07:30-08:20 פילאטיס חגית	07:45-08:45 עיצוב דינמי ויקטוריה
08:30-09:20 עיצוב דינמי אירנה	08:30-09:20 פילאטיס חגית	08:40-09:30 מדרגה+חיטוב חגית	08:40-09:30 חיטוב הגוף ויקטוריה	08:30-09:20 אימון תחנות חגית	08:50-09:50 ZUMBA ענבל
09:30-10:20 פילאטיס אתי	09:30-10:20 חיטוב הגוף חגית	09:40-10:40 פלדנקרייז דניאלה		09:30-10:20 פילאטיס חגית	10:00-11:00 יוגה נאוה
		10:45-11:35 פילאטיס חגית			שבת שלום!!!

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			
17:50-18:35 TRX חגית	17:50-18:35 TRX חגית	17:30-18:15 פילאטיס טל	17:15-18:00 חיטוב הגוף חגית	18:00-18:50 חיטוב הגוף ספיר
18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:20-19:05 עיצוב דינמי טל	18:05-18:55 אימון תחנות חגית	19:00-19:50 HIIT+TRX ספיר
19:30-20:20 ZUMBA ליאת	19:30-20:15 חיטוב+מדרגה חגית	19:15-20:00 חיטוב הגוף אירנה	19:00-20:00 יוגה ניצן	20:00-20:50 חיטוב הגוף ספיר
20:25-21:10 חיטוב הגוף אירנה	20:20-21:10 ZUMBA שיר	20:05-20:55 אימון אינטרוולים אירנה	20:10-21:00 עיצוב דינמי ויקטוריה	
21:15-22:00 TRX אירנה		21:00-21:45 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.
- * ביום חמישי 19:00-19:50 שיעור TRX+HIIT פתוח לכולן-תגיעו!