

ליידיס סטודיו. להראות טוב. להרגיש טוב!

מערכת שיעורים ינואר 2020

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 חיטוב+מדרגה אירנה	08:30-09:20 פילאטיס חגית	08:40-09:30 חיטוב+מדרגה 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!!!

15:40-16:30 פילאטיס חגית	<u>מבצע!!! 3 פגישות אישיות: בניית תפריט לחיטוב הגוף וירידה במשקל, בהיקפים ובאחוזי שומן+מדידות ומעקב ב200 ש"ח!</u>			
16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה		16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה		
17:50-18:35 TRX חגית	17:10-18:00 חיטוב ואיזון הגוף ויקטוריה	17:30-18:20 איזון הגוף אירנה	17:50-18:35 TRX חגית	17:40-18:30 פילאטיס אתי
18:40-19:30 פילאטיס חגית	18:10-19:00 חיטוב+מדרגה ויקטוריה	18:30-19:20 אימון תחנות אירנה	18:40-19:30 פילאטיס חגית	18:40-19:30 HIIT+TRX ספיר
19:35-20:25 פילאטיס חגית	19:10-20:10 יוגה ניצן	19:30-20:20 עיצוב דינמי ויקטוריה	19:35-20:25 חיטוב+מדרגה חגית	19:40-20:30 חיטוב הגוף ספיר
20:30-21:20 חיטוב+מדרגה אירנה	20:20-21:10 ZUMBA ליאת	20:30-21:20 חיטוב הגוף ויקטוריה	20:30-21:20 ZUMBA שיר	

*** TRX בימים א' וד' בשעה 17:50-קבוצות סגורות-פרטים בקבלה!**

* נא להגיע בזמן, לא תתאפשר כניסה לשיעור מעל 5 ד' איחור!

* כניסה לשיעור שני ברצף הינה על בסיס מקום פנוי בהרשמה מראש בקבלה. **בימים ראשון ורביעי בערב אפשר להשתתף**

בשיעור אחד בלבד!

* יש להצטייד בבקבוק מים, מגבת ובגדי ספורט.

* שינויים במערכת יתכנו ע"פ החלטת ההנהלה.

* **ביום חמישי 18:40-19:30 שיעור היט שמשלב TRX פתוח לכול-תגיעו!!!**