

מערכת שיעורים 2016

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
07:30-08:15 חיטוב הגוף רוני	07:30-08:15 עיצוב דינמי אור	06:45-07:30 TRX חגית	08:00-08:45 איזון הגוף אירנה	06:45-07:30 TRX חגית	07:45-08:45 אימון אינטרוולים רוני
08:20-08:50 מדרגה רוני	08:20-09:05 מדרגה+בטן אור	07:35-08:20 חיטוב הגוף חגית	08:50-09:40 עיצוב דינמי אירנה	07:35-08:20 פילאטיס חגית	08:45-09:45 ZUMBA+בטן רוני
09:00-09:45 פילאטיס אושי	09:15-10:00 חיטוב הגוף אור	08:30-09:00 מדרגה חגית	09:45-10:30 חיטוב הגוף אירנה	08:25-09:10 עיצוב דינמי חגית	10:00-11:00 יוגה נאוה
09:50-10:35 פילאטיס אושי		09:05-09:50 פילאטיס חגית		09:20-10:05 פילאטיס חגית	שבת שלום!!!
		10:00-11:00 פלדנקרייז דניאלה			

	16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה	16:45-17:30 TRX חגית	16:45-17:30 חיטוב הגוף אירנה	16:40-17:40 פלדנקרייז דניאלה
17:45-18:30 חיטוב הגוף מיטל	17:50-18:35 TRX חגית	17:35-18:20 פילאטיס חגית	17:35-18:25 עיצוב דינמי אירנה	17:50-18:35 TRX חגית
18:35-19:20 HIIT קיקבוקס מיטל	18:40-19:25 פילאטיס חגית	18:25-19:10 פילאטיס חגית	18:30-19:15 TRX אירנה	18:40-19:25 פילאטיס חגית
19:25-20:10 TRX מיטל	19:30-20:15 ZUMBA אור	19:20-20:10 עיצוב דינמי אירנה	19:20-20:20 יוגה נאוה	19:30-20:15 ZUMBA נעמה
20:15-21:00 פילאטיס שרון	20:25-21:10 חיטוב+מדרגה אור	20:20-21:20 אימון אינטרוולים אירנה	20:30-21:30 ZUMBA אושי	20:25-21:10 חיטוב הגוף נעמה
	21:15-22:00 TRX אור		21:30-22:15 TRX גילי	21:15-22:00 TRX נעמה

* TRX שיעורים מודגשים במערכת-בקבוצות קטנות בהרשמה מראש ובתשלום בנפרד.
* 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.