

ליידיס סטודיו. להראות טוב. להרגיש טוב!

## מערכת שיעורים 2020

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

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

\* **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 לכולן-תגיעו!!!**