

מערכת קיץ 2015 בליידי פיטנס

ימים/שעות	ראשון SUNDAY	שני MONDAY	שלישי TUESDAY	רביעי WEDNESDAY	חמישי THURSDAY	שישי FRIDAY
08:00-09:00	אוסטופורוזיס Ostoporosis נעמה	08:30-09:30 פילטיס Pilatis שבע סמואל	אוסטופורוזיס וחיזוק העצם נעמה	התעמלות בונה עצם Bone building exercise מרים גרוס	08:30-09:30 חיטובים body sculpt עליזה לוי	08:30-09:30 עיצוב הגוף body sculpt נועה ד.
09:00-10:00	אוסטופורוזיס Ostoporosis נעמה	09:30-10:30 זומבה zumba מירים אלמקייס	עיצוב הגוף וחיזוק העצם נעמה	זומבה zumba מרים גרוס	09:30-10:30 עיצוב ממוקד total toning עליזה לוי	09:30-10:30 זומבה zumba נועה ד.
10:00-11:00	אירובי/זומבה Aerobic קרן חולי	10:30-11:30 יוגה אודל	זומבה zumba נועה ד.	ריקודי עם - מתחילות Folklore dance 10:00-10:30	10:30-11:30 זומבה מרים אלמקייס	10:30-11:45 יוגה Yoga
11:00-12:00	פילטיס קרן חולי		כוסר וחיזוק Super sculpt נועה ד.	ריקודי עם Folklore dance צביה		
17:00-18:00	אירובי ועיצוב strength & tone אודליה ב.	עיצוב + body sculpt + עליזה לוי	ריקודי בטן oriental dance אודליה	פילטיס Pilatis מרים גרוס	אוסטופורוזיס Ostoporosis עליזה ד	
18:00-19:00	פילטיס אודליה ב.	full body מתקדמות - עליזה לוי	פילטיס Pilatis אודליה ב.	זומבה zumba מרים גרוס	עיצוב + body sculpt + עליזה ד	
19:00-20:00	זומבה zumba סימי (מ"מ מרים)	זומבה zumba מיכל	קיבוקסינג kickboxing ליאת עקיבא	עיצוב הגוף body sculpt שבע	זומבה zumba מיכל	
20:00-21:00	אירובי מדרגה step- מתחילות רחלי ישראלי	פילטיס Pilatis גל	עיצוב דינמי super sculpt ליאת עקיבא	זומבה zumba סימי	ריקודי עם Folklore dance שלב א' - רינת	
21:00-22:00	עיצוב הגוף body sculpt רחלי ישראלי	חדש ארובי נועה אלסטר	21:00-23:00 ריקודי עם רינת קרמר	עיצוב הגוף body sculpt סימי	21:00-23:00 Folklore dance רינת (בינוני)	מוצ"ש 21:30 zumba רחלי ישראלי
						22:30 זומבה + עיצוב הגוף body sculpt רחלי ישראלי

סטודיו חדש
19:00-20:00 יוגה - אודל
21:00-22:00 זומבה - רחלי

מערכת שיעורי ספינינג

חמישי THURSDAY	רביעי WEDNESDAY	שלישי TUESDAY	שני MONDAY	ראשון SUNDAY
	20:00- 21:00 רית		20:00- 21:00 רית	חדש בוקר עם עליזה לוי !!! 10:00-11:00 להתעורר בתנופה

שעות פתיחה : ימי א-ה - 7:00-23:00

ימי ו - 7:00-14:00

מוצ"ש - 21:00-23:30

טלפון 02-6339178