

מערכת תשעת הימים

ימים/שעות	ראשון 19.07 SUNDAY	שני 20.07 MONDAY	שלישי 21.07 TUESDAY	רביעי 22.07 WEDNESDAY	חמישי 23.07 THURSDAY	שישי 17,24/07 FRIDAY
08:00-09:00	אוסטופורוזיס נעמה Ostoporosis	פילטיס שבע סמואל Pilatis	אוסטופורוזיס נעמה וחיזוק העצם	התעמלות בונה עצם מרים גרוס Bone building exercise	חיטובים עליזה לוי body sculpt	עיצוב הגוף נועה ד. body sculpt
09:00-10:00	אוסטופורוזיס נעמה Ostoporosis	חיטוב ועיצוב שבע סמואל	עיצוב הגוף נעמה וחיזוק העצם	מתיחות מרים גרוס	עיצוב ממוקד עליזה לוי total toning	פילטיס נועה ד.
10:00-11:00	עיצוב קרן חולי Aerobic	10:30-11:30 יוגה אודל	מתיחות נועה ד.			10:30-11:45 יוגה Yoga
11:00-12:00	פילטיס קרן חולי Pilatis		כושר וחיזוק נועה ד. Super sculpt			

מערכת סטודיו תשעת הימים -17 24/07

17:00-18:00	פילטיס אודליה ב. Pilatis	עיצוב + עליזה לוי body sculpt +		פילטיס מרים גרוס Pilatis	אוסטופורוזיס עליזה ד Ostoporosis
18:00-19:00	פילטיס אודליה ב. Pilatis	full body מתקדמות - עליזה לוי		מתיחות מרים גרוס	עיצוב + עליזה ד body sculpt +
19:00-20:00	יוגה דינמית אודל	בטן ישבן ירכיים עליזה לוי		מתיחות ליאת עקיבא	עיצוב חיטוב ומתיחות לאה אליאני
20:00-21:00	עיצוב חיטוב ומתיחות רחלי ישראלי	פילטיס גל Pilatis		עיצוב ליאת עקיבא	עיצוב ומתיחות סימי zumba
21:00-22:00	עיצוב הגוף רחלי ישראלי body sculpt	חיטוב ועיצוב נועה אלסטר		עיצוב ומתיחות רחלי	עיצוב הגוף סימי body sculpt

מוצ"ש 18.07
 בטן ישבן ירכיים
 רחלי
 עיצוב ומתיחות
 רחלי

סטודיו חדש
 19:00-20:00
 יוגה - אודל

מערכת שיעורי ספינינג

ראשון SUNDAY	שני MONDAY	שלישי TUESDAY	רביעי WEDNESDAY	חמישי THURSDAY

שעות פתיחה : ימי א-ה - 7:00-23:00
 ימי ו - 7:00-14:00
 מוצ"ש - 21:00-23:30

טלפון 02-6339178