

# מערכת סטודיו 2017 בליידי פיטנס

ימים/שעות	ראשון SUNDAY	שני MONDAY	שלישי TUESDAY	רביעי WEDNESDAY	חמישי THURSDAY	שישי FRIDAY
08:00-09:00	08:15 - 09:15 אוסטופורוזיס Ostoporois שבע	פלדנקרייז feldenkrais תמר	08:30-09:30 אוסטופורוזיס וחיזוק העצם אודליה	התעמלות בונה עצם Bone building exercise תמר	08:30-09:30 חיטובים body sculpt אנה	08:30-09:30 עיצוב הגוף body sculpt נועה
09:00-10:00	09:15 - 10:15 אוסטופורוזיס Ostoporois שבע	יוגה אודל	09:30-10:30 זומבה zumba מרים	זומבה zumba ורוניקה	09:30-10:30 עיצוב ממוקד total toning אנה	09:30-10:30 זומבה zumba נועה
10:00-11:00	אירובי/זומבה 10:15-11:15 קרן	זומבה zumba נועה	10:30-11:30 חיזוק רצפת האגן מלי	ריקודי עם - מתחילות Folklore dance 10:00-10:30	10:30-11:30 זומבה מרים	10:30-11:45 יוגה רחל
11:00-12:00	פילאטיס 11:15-12:15 קרן	כושר וחיזוק Super sculpt נועה		ריקודי עם Folklore dance צביה		
16:00-17:00	מעגל - חדר כושר	מעגל - חדר כושר	מעגל חדר כושר	מעגל - חדר כושר	מעגל - חדר כושר	

**מערכת נכנסת לתוקף  
ב: 19.02.17**

17:00-18:00	אירובי ועיצוב strength & tone אודליה	עיצוב + body sculpt + אנה	אירובי ועיצוב strength & tone אודליה	פילאטיס Pilatis ורוניקה	אוסטופורוזיס Ostoporois עליזה
18:00-19:00	פילאטיס Pilatis אודליה	full body מתקדמות - אנה	פילאטיס Pilatis אודליה	זומבה zumba ורוניקה	פילאטיס עליזה
19:00-20:00	זומבה zumba מיכל	זומבה zumba מיכל	קיקבוקסינג kickboxing ליאת	עיצוב הגוף body sculpt שבע	זומבה zumba מיכל
20:00-21:00	עיצוב הגוף body sculpt סימי	פילאטיס core רחל	עיצוב דינמי super sculpt ליאת	ארוכי מדרגה רחל	ריקודי עם Folklore dance צביה
21:00-22:00	זומבה zumba סימי	מתחילות ארוכי רחל	זומבה zumba תהילה	עיצוב הגוף body sculpt רחל	21:00-23:00 Folklore dance צביה

22:00 זומבה + עיצוב הגוף body sculpt תהילה	סטודיו חדש	סטודיו חדש	סטודיו חדש	סטודיו חדש	סטודיו חדש
	20:00-21:00 היפ הופ - רותי	10:00-11:00 פילטיס - ורוניקה	19:00-20:00 יוגה - אודל		17:00-18:00 ריקודי בטן - יעל
					18:00-19:00 ריקודי בטן - יעל
<b>ספינינג</b>					
	חמישי THURSDAY	רביעי WEDNESDAY	שלישי TUESDAY	שני MONDAY	ראשון SUNDAY
		20:00- 21:00 רותי			

שעות פתיחה : ימי א-ה - 7:00-23:00

ימי ו - 7:00-14:00

מוצ"ש - 21:30-23:30

20:00- 21:00  
רותי

**טלפון 02-6339178 פקס 02-5388617**