

# לוח שיעורי הסטודיו

4.12

| יום ראשון                                                |     |      |                                 | יום שני                     |                                                       |      |                                 | יום שלישי          |                           |      |                                 | יום רביעי                                             |                          |                     |                                 | יום חמישי           |                                                       |                       |                                 | יום שישי                   |                        |      |                                 |
|----------------------------------------------------------|-----|------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|------|---------------------------------|--------------------|---------------------------|------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------|------|---------------------------------|
| כסף                                                      | זהב | ברכה | פילאטיס מכשירים-לא כלול בסטודיו | כסף                         | זהב                                                   | ברכה | פילאטיס מכשירים-לא כלול בסטודיו | כסף                | זהב                       | ברכה | פילאטיס מכשירים-לא כלול בסטודיו | כסף                                                   | זהב                      | ברכה                | פילאטיס מכשירים-לא כלול בסטודיו | כסף                 | זהב                                                   | ברכה                  | פילאטיס מכשירים-לא כלול בסטודיו | כסף                        | זהב                    | ברכה | פילאטיס מכשירים-לא כלול בסטודיו |
| מתאמנות יקרות מתחם הקאנטרי נפתח בכל יום ראשון בשעה 12:00 |     |      |                                 | 09:00 איילה ★★              | יש גברים במתחם 06:00-09:00 לכן לא מתקיימים שיעורים !! |      |                                 |                    | 08:00 פילאטיס שיקומי פרלה |      |                                 |                                                       | 8:15 התעמלות במים פולינה |                     |                                 |                     | 08:30 יוגה יעל שוורץ                                  |                       |                                 |                            |                        |      |                                 |
|                                                          |     |      |                                 |                             |                                                       |      | 09:30 התעמלות במים שרון (מעורב) |                    |                           |      |                                 | 09:15 פילאטיס פולינה                                  |                          |                     |                                 |                     |                                                       |                       | 09:00 לאה מילר ★★               |                            | 09:30 עיצוב הגוף מעיין |      | 09:00 אלונה ★★                  |
|                                                          |     |      |                                 |                             |                                                       |      | 10:30 פילאטיס רויטל סופר        |                    |                           |      |                                 |                                                       |                          |                     |                                 |                     |                                                       |                       |                                 |                            | 10:30 פילאטיס רויטל    |      |                                 |
|                                                          |     |      |                                 |                             |                                                       |      |                                 | 11:00 ענבל ★★      |                           |      |                                 | 11:00 התעמלות בריאותית קמי                            |                          |                     |                                 | 11:00 כוכבה ★★      |                                                       |                       |                                 | 11:00 התעמלות בריאותית קמי |                        |      |                                 |
| 17:30 עיצוב הגוף מעיין                                   |     |      |                                 | 17:30 עיצוב הגוף קמי        |                                                       |      | 17:00 רויטל ★                   | 17:30 פילאטיס פרלה |                           |      |                                 | יש גברים במתחם 16:00-19:00 לכן לא מתקיימים שיעורים !! |                          |                     |                                 | 17:30 פילאטיס איילה |                                                       |                       |                                 |                            |                        |      |                                 |
|                                                          |     |      |                                 | 18:30 עיצוב הגוף קמי        |                                                       |      | 18:00 רויטל ★★                  | 19:30 זומבה שרון   |                           |      |                                 | 19:30 מילי ★★                                         |                          | 19:00 עיצב הגוף קמי |                                 |                     |                                                       | 18:30 עיצוב HIT איילה |                                 |                            |                        |      |                                 |
|                                                          |     |      |                                 | 20:00 בטן ישבן ירכיים מעיין |                                                       |      |                                 | 20:30 פילאטיס שרון |                           |      |                                 | 20:30 מילי (מעורב) ★★                                 |                          |                     |                                 | 20:00 מיה ★★        | יש גברים במתחם 19:30-22:30 לכן לא מתקיימים שיעורים !! |                       |                                 |                            | 20:00 פרלה ★★          |      |                                 |
|                                                          |     |      |                                 |                             |                                                       |      |                                 |                    |                           |      |                                 |                                                       |                          |                     |                                 |                     |                                                       |                       |                                 | 21:00 פרלה ★★              |                        |      |                                 |

מתאמנים/ות יקרים/ות ריכזנו עבורכם מספר הדגשים חשובים:

יש להרשם מראש לשיעורים יום לפני החל מ 7 בבוקר. ניתן להרשם ל 3 שיעורי סטודיו בשבוע + שיעור 1 בברכה.

מנוי פילאטיס מכשירים לא נכלל בחבילת הסטודיו. למעוניינים יש לרכוש אותו בנפרד

הרשמה לשיעורים חובה – ניתן לעשות זאת באמצעות האפליקציה וא/או בטלפון. משך כל שיעור 55 דק', התעמלות במים 45 דק'. לא תתאפשר כניסה לאחר 10 דק' איחור. הקפידו לעמוד בזמנים. השיעורים מסומנים על פי דרגת קושי. הקפידו להכנס לשיעור המותאם ליכולתכם. חובה להגיע עם מגבת ונעלי ספורט למעט יוגה ופילאטיס שם אפשר יחפים / גרביים

להרשמה 02-5356444