

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
09:00 איילה ★★				09:00 לאה מילר ★★	
	10:30 פרלה ★★				09:00 אלונה ★★
		11:00 ענבל ★★	11:00 כוכבה ★★		
	17:00 ריטל ★★				
	18:00 ריטל ★★				
		19:30 מלי ★★	20:00 מיה ★★	20:00 פרלה ★★	מקרא: ★ שיקומי / מתון ★★ בינוני ★★★ בינוני פלוס ★★★★★ מתקדמים
		20:30 מלי ★★	21:00 מיה (בקרוב) ★★	21:00 פרלה (בקרוב) ★★	

★ **כוכבית אחת** - 'פילאטיס שיקומי' או 'פילאטיס מתון' הינו שיעור ייחודי למתאמנים עם בעיות / מגבלות פיזיות, אך מאידך למתאמנים בעלי כושר גופני לא גבוה וכן למתאמנים מתחילים. מומלץ מאוד לצעירים ומבוגרים כאחד שמעוניינים באימון מדויק ויעיל. לשיעור זה נבחרו מדריכות עם ידע בשיקום ובעיות גופניות.

★★ **שתי כוכביות** - 'פילאטיס בינוני' שיעור ברמה בינונית מיועד לכלל המתאמנים, ובכללותם מתאמנים מתחילים שזו ההתנסות הראשונית שלהם. בשיעור זה משתלבים מתאמנים עם ניסיון לצד מתאמנים מתחילים. המדריכים המנוסים של רשת מטי יתנו מענה לכלל הרמות בשיעור זה. חשוב: מומלץ למתחילים להגיע לפחות כשלוש פעמים לשיעור מעין זה או לשיעור כוכבית אחת על מנת להטמיע את היסודות הדרושים לאימון בטוח ואפקטיבי.

★★★ **שלוש כוכביות** - 'דרגת קושי בינוני פלוס' מיועד למתאמנים מיומנים שרכשו את יסודות הפילאטיס ויכולים להתקדם עם מדריכי הרשת לתוצאות מקסימליות. השיעור מציע אימון מאתגר אך מאוזן.

★★★★ **ארבע כוכביות** - 'פילאטיס POWER' שיעור בדרגת קושי קשה ומאתגרת פלוס. שיעור זה מיועד למתאמנים מיומנים וחזקים במיוחד. השיעורים מאתגרים ומלווים במאמץ, כוח, אתגר ועוצמה ומתאימים לבעלי כושר גופני ויכולות פיזיות.

SHAPE'י כושר

קאנטרי הר חומה