

מערכת סטודיו 2020 לידי פיטנס

מערכת סטודיו 2020 לידי פיטנס						
ימים/שעות	ראשון SUNDAY	שני MONDAY	שלישי TUESDAY	רביעי WEDNESDAY	חמישי THURSDAY	שישי FRIDAY
08:00-09:00	אוסטופורוזיס osteoporosis שבע	הצרת היקפים יוכבד	אוסטופורוזיס וחיזוק העצם אודליה	08:15-09:15 יוגה אודל	08:30-09:30 חיטובים body sculpt אנה	08:30-09:30 עיצוב הגוף body sculpt עדינה ל.
09:00-10:00	אוסטופורוזיס osteoporosis שבע	יוגה אודל	אוסטופורוזיס וחיזוק העצם אודליה	09:15-10:15 פילאטיס Pilates טל קדוש	09:30-10:30 עיצוב ממוקד total toning אנה	09:30-10:30 זומבה zumba מיכל א.
10:00-11:00	זומבה 10:15-11:15 רננה	זומבה zumba מיכל א.	זומבה דוס zumba מרים	ריקודי עם - מתחילות Folklore dance 10:15-10:45 צביה	10:30-11:30 זומבה zumba מרים	10:30-11:45 יוגה רחל
11:00-12:00	פילאטיס 11:15-12:15 טל קדוש	נושר וחיזוק Super sculpt עדינה ל.	פילאטיס + רצפת האגן מלי	ריקודי עם Folklore dance צביה		
16:00-17:00	מעגל - חדר נושר	מעגל - חדר נושר	מעגל חדר נושר	מעגל - חדר נושר	מעגל - חדר נושר	
17:00-18:00	אירובי ועיצוב strength & tone אודליה	עיצוב + body sculpt + אנה	אירובי ועיצוב strength & tone אודליה	אוסטופורוזיס osteoporosis שבע	פילאטיס Pilates טל	
18:00-19:00	פילאטיס אודליה	עיצוב מתקדמות full body אנה	פילאטיס Pilates אודליה	פילאטיס Pilates שבע	עיצוב + אינטרוולים body sculpt שבע	
19:00-20:00	זומבה zumba מיכל	זומבה zumba מיכל	קיקבוקסינג kickboxing לינוי	זומבה zumba מיכל	זומבה zumba מיכל	
20:00-21:00	היט/אינטרוולים HIT הילה ק.	קיקבוקסינג kickboxing עדינה פ.	עיצוב דינמי לינוי	אינטרוולים HIT הילה ק.	ריקודי עם Folklore dance צביה	
21:00-22:00	זומבה דוס zumba מרים	פילאטיס Pilates עדינה פ.	זומבה zumba רננה	עיצוב דינמי הילה ק.	ריקודי עם Folklore dance צביה	מוצ"ש 20:30-21:30 זומבה דוס מרים
21:30-22:30	סטודיו חדש	סטודיו חדש	סטודיו חדש	סטודיו חדש	סטודיו חדש	
	טליה ב. - trx - 19:00-20:00				זומבה - zumba - 20:00-21:00 מיכל	
					פייגי - TRX - 21:00-22:00	

המערכת ניכנסת לתוקף ב-23/08/2020

שעות פתיחה : ימי א-ה - 7:00-23:00
 יום ו' - 07:00-13:00
 מוצ"ש - 20:00 - 23:00

המייל שלנו : Lg6339178@gmail.com

טלפון: 02-6339178 פקס: 02-5388617