

# מערכת סטודיו

עודכן 29/10/19

שישי Friday	חמישי Thursday	רביעי Wednesday	שלישי Tuesday	שני Monday	ראשון Sunday
9:15-10:00 פילאטיס עדינה	9:15-10:15 פילאטיס רבקה פרידמן	9:15-10:00 פיטבול עם כדור - fitball איילה בן גרשון	9:15-10:00 פיטבול דינאמי לאה מילר	9:15-10:00 פילאטיס איילה בן גרשון	09:30-10:30 פילאטיס רבקה פרידמן
10:00-10:45 זומבה עדינה	10:15-11:00 מתיחות וגמישות רבקה פרידמן	10:00-10:45 זומבה יהודית שפרה רבי <u>החל מר"ח חשון</u>	10:00-10:45 פילאטיס ליאת בן אבו	10:00-10:45 פיטבול דינאמי מימי	10:30-11:15 מדרגה מתקדמת גיטי לייזר
	11:00-11:45 TRX - ברישום מראש בלבד!! <u>עדינה - חדש!!</u>	10:45-11:30 אירובי דינמי גיטי לייזר	11:00-11:45 פילאטיס דורית	10:45-11:30 זומבה Zumba מימי	11:15-12:00 כושר למתחילות גיטי לייזר
	11:45-12:45 פיטבול דינאמי AEROBIC+SCULPT שרית	11:30-12:15 כושר למתחילות גיטי לייזר	12:00-12:45 פיטבול דינאמי אסתי	11:15-12:00 פילאטיס איילה בן גרשון	12:10-12:55 פיטבול דינאמי אסתי
				18:30-19:15 TRX ברישום מראש בלבד <u>לאה מילר חדש!!</u>	
מוצאי שבת בתקופת החורף: החל מיא' חשוון פרשת לך לך - כה' אדר פרשת ויקהל פקודי - כולל		19:45-20:30 פיטבול דינאמי מירי הררי רפול	19:30-20:15 פילאטיס ליאת	19:45-20:30 פילאטיס אלישבע	
20:00-20:45 זומבה אהובה ליף		20:30-21:15 פילאטיס מתחילות ליאל	20:15-21:00 אירובי מדרגה ליאת	20:30-21:15 פילאטיס - אחרי לידה אלישבע - <u>חדש!!</u>	20:30-21:15 פיטבול דינאמי רבקי ארנפלד
20:45-21:30 פיטבול דינאמי אהובה ליף		21:15-22:00 פילאטיס מתקדמת ליאל		21:00-21:45 פיטבול דינאמי <u>שרית - חדש!!</u>	21:15-22:00 פיטבול דינאמי רבקי ארנפלד

## שעות פעילות השמרטפיה:

ימים א' - ה' 9:00-13:00

יום ו' 9:15-10:45

השמרטפיה ללקוחות הסטודיו בלבד

לתינוקות עד גיל שנתיים

## שעות פעילות חדר כושר לגברים:

יום ה' - 18:00-22:00

יום ו' - 10:00-13:00

## שעות פעילות חדר כושר לנשים:

בוקר: ימים א' - ה' 9:30 - 13:00

ערב: ימים א'-ד' 18:30-22:00

מוצ"ש: 20:00-22:30