



מעודכן לחודש דצמבר 2017

לוח שיעורי סטודיו M

מוצ"ש	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
*****	7:30-8:25 יסכה <u>Core and stretch</u>	8:00-8:55 דפני <u>עיצוב דינמי</u>	8:00-8:45 חיה פלדנקרייז	7:45-8:40 לייני אימון <u>רצועות HIIT</u>	לייני 7:45-8:40 <u>עיצוב ורולר</u> <u>Tone'n roll</u>	7:30-8:45 נעמי קיל <u>יוגה פלו</u> <u>Yoga Flow</u>
*****	8:30-9:25 יסכה <u>ארובי דאנס/עיצוב</u> <u>Dance/Tone</u>	9:00-9:55 חפצי/דפני אימון <u>רצועות</u>	*****	8:45-9:45 מיכל שחור <u>פיתוח מודעות גוף</u> <u>ויציבה</u>	9:00-9:45 לייני אירובי מים	8:50-9:45 יסכה <u>ארובי דאנס</u>
*****	*****	9:00-9:45 חפצי/דפני אירובי מים <u>Water Aerobics</u>	*****	*****	10:15-11:00 חיה פלדנקרייז	*****
*****	*****	*****	19:00-20:00 מיכל <u>פיתוח מודעות גוף</u> <u>ויציבה</u> חדר 6 מתנ"ס	19:15-20:00 לייני אירובי מים <u>Water Aerobics</u>	19:30-20:25 נעומי/דפני אירובי אינטרוולים	19:00-19:45 חיה פלדנקרייז חדר 6 מתנ"ס
כשעה לאחר צאת השבת לייני** אימון <u>רצועות HIIT</u>	*****	19:00-20:30 שירה יוגה	20:05-21:00 אנני <u>Zumba</u> <u>עם הסבר צעדים</u>	20:00-20:55 תמר אינטרוולים ובטן <u>Intervals & Abs</u>	20:30-21:15 אילנה פילאטיס <u>Pilates</u>	20:05-21:00 אנני <u>Zumba</u>

**נא לעקוב אחרי המיילים לגבי שעת השיעור במוצ"ש