

מעודכן לחודש מאי 2019

M לוח שיעורי סטודיו

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 עיצוב דינמי	7:15-7:55 יסכה <u>אירובי אקספרס</u> Aerobics express	7:45-8:40 לייני אימון <u>רצועות HIIT</u>	לייני 7:45-8:40 <u>עיצוב ורולר</u> Tone'n roll	7:30-8:45 נעמי קיל <u>יוגה פלו</u> Yoga Flow	
*****	8:30-9:25 יסכה <u>ארובי דאנס/עיצוב</u> Dance/Tone	9:00-9:55 דפני/חפצי <u>פילאטיס</u> Pilates	8:00-8:45 חיה פלדנקרייז	8:45-9:45 מיכל שחור <u>פיתוח מודעות גוף</u> ויציבה	9:00-9:45 לייני <u>אירובי מים</u>	*****	
*****		9:15-10:00 חני <u>אירובי מים</u> Water Aerobics	*****	10:15-11:05 טלי <u>אינדנס</u> חדר 6 מתנ"ס מתחיל אחרי החגים	10:15-11:00 חיה פלדנקרייז	*****	
*****	*****	*****	*****	19:15-20:00 לייני <u>אירובי מים</u> +נשים הרות Water Aerobics	19:30-20:25 חני/אורי <u>אירובי אינטרוולים</u> <u>לסירוגין (שבוע פילאטיס/שבוע יוגה)</u>	19:00-19:45 חיה <u>פלדנקרייז</u> חדר 6 מתנ"ס	
כשעה אחרי צאת שבת לייני אימון <u>רצועות HIIT</u>	*****	19:30-20:45 שירה <u>יוגה</u>	20:05-21:00 תמר <u>אימון רצועות</u> Suspension Straps	20:00-20:55 שחר <u>עיצוב</u>	20:30-21:45 ליסה <u>יוגה</u>	20:30-21:15 חני <u>פילאטיס</u> Pilates	20:30-21:30 אנני <u>זומבה</u> Zumba



סרקו את הקוד להצטרפות לקבוצת
Whatsapp ולקבלת עדכונים