

יום שלישי				יום שני				יום ראשון					
ספינינג קומה 1	זהב קומה 2	כסף קומה 2	סגול קומה 1	פילאטיס מכשירים (לא כלול במנוי)	ספינינג קומה 1	זהב קומה 2	כסף קומה 2	סגול קומה 1	פילאטיס מכשירים (לא כלול במנוי)	ספינינג קומה 1	זהב קומה 2	כסף קומה 2	סגול קומה 1
07:45 עדי רגב				07:50 לאה סין תשלום נוסף	08:30 מורה מחליף (מעורב)	08:15 פילאטיס שריו**	07:45 עיצוב לחיזוק העצם- נורית** 08:40 BODYPOWER נורית***	08:40 עיצוב הגוף יערה**				07:50 פילאטיס core נורית***	08:30 עיצוב הגוף קרן חולי**
08:00 גלית מעורב תשלום נוסף		08:10 פילאטיס קרן חולי**					09:35 זומבה חדש!	09:35 פילאטיס יערה** (מעורב)		09:00 תמר (מעורב)		08:45 עיצוב דינאמי נורית***	
09:15 גלית תשלום נוסף	08:45 Bodypower נורית***	09:05 זומבה קרן חולי**				10:05 יוגה משולב נעמי קיל**			09:30 פילאטיס זומבה אורלי בן עמי***	09:30 זומבה אורלי בן עמי***		09:40 עיצוב הגוף נורית***	
	09:40 hit נורית***	10:00 חיזוק ומתיחות קרן חולי**	09:45 פילאטיס לילי בן עמי**		משך שיעור שעה ו-10 דק'			11:00 פילאטיס מתון יערה**		שינוי!		10:35 עיצוב הגוף נורית***	10:00 פילאטיס ג'רו אורלי שלם**
	11:00 עיצוב ממוקד אפרת רזן**											11:00 פילאטיס אפרת רזן**	
17:00 טל תשלום נוסף	18:00 טל דיין (מעורב)	17:00 עיצוב ממוקד חן בכור**	17:25 רצועות אימון+בטן יעל בן גרשום** (מעורב)	17:30 לאה סין תשלום נוסף		17:40 זומבה אירה**		17:40 רצועות אימון+חיטוב ממוקד בטן מיטל שרון***		17:45 ענת תשלום נוסף		17:30 Body Power חן בכור*** (מעורב)	17:00 פילאטיס נופר**
18:00 טל (מעורב) תשלום נוסף		18:00 פילאטיס חן בכור**	18:20 זומבה ספיר אזן**	18:30 לאה סין תשלום נוסף	18:30 בשילוב משקולות תמר (מעורב)	18:35 עיצוב ממוקד ספיר יאנוש***	18:35 אינטרוואלים+ עיצוב הגוף לארה***	18:45 ענת תשלום נוסף	18:45 ענת תשלום נוסף		18:25 יוגה חגית*** (מעורב)	18:25 עיצוב דינאמי חן בכור***	18:00 פילאטיס יעל בן גרשום**
		19:00 פילאטיס לילי בן עמי**	19:15 רצועות אימון+עיצוב ממוקד בטן נורית*** (מעורב)		19:30 תומר (מעורב)	19:30 עיצוב ממוקד דינאמי ספיר יאנוש***	19:30 פילאטיס יעל בן גרשום**	19:00 פילאטיס לאה סין**		18:45 טל דיין (מעורב)		18:25 עיצוב דינאמי חן בכור***	18:55 רצועות אימון+ בטן יעל בן גרשום***
		20:00 מורה מחליף (מעורב)	20:10 עיצוב power נורית***					20:15 קיקבוקס נורית*** (מעורב)	חדש!			19:35 עיצוב הגוף חן בכור***	20:05 פילאטיס (מעורב) ענת אשרי**
			21:10 פילאטיס נורית***					21:15 רצועות אימון נורית*** (מעורב)				20:15 טרמפולינה POWER יוס' (מעורב)***	21:00 פילאטיס ענת אשרי**

יום שישי					יום חמישי					יום רביעי									
פילאטיס מכשירים (לא כלול במנוי)	ספינינג קומה 1	זהב קומה 2	כסף קומה 2	סגול קומה 1	פילאטיס מכשירים (לא כלול במנוי)	ספינינג קומה 1	זהב קומה 2	כסף קומה 2	סגול קומה 1	פילאטיס מכשירים (לא כלול במנוי)	ספינינג קומה 1	זהב קומה 2	כסף קומה 2	סגול קומה 1					
	07:30 תומר (מעורב)	שינוי!	07:45 פילאטיס רחל אפלבויס**	08:20 מתיחות עמוקות + בטן נורית** (מעורב)			08:15 פילאטיס קרן חולי***	08:00 אינטרוואלים+ עיצוב הגוף לארה***	08:00 חיטוב+ רצועות אימון נורית***		08:30 מורה מחליף (מעורב)	08:00 עיצוב ממוקד נורית***	08:30 פילאטיס אפרת רוזן***	07:25 פילאטיס הילה**					
	08:25 תומר (מעורב)	08:30 עיצוב ומתיחות לילי בן עמי***	08:40 זומבה ספיר אזן***	09:00 ענת תשלום נוסף			09:10 זומבה+חיזוק בטן קרן***	09:00 חיטוב דינאמי+ רצועות אימון נורית***	09:00 גלית תשלום נוסף		09:35 עיצוב הגוף מרים מאור***	09:30 עיצוב ממוקד אפרת רוזן****	09:30 פילאטיס לחיזוק העצם אורלי שלם**	08:20 פלדנקרייז הילה*					
09:00 אינה תשלום נוסף	09:30 תמר בנוביץ' (מעורב)		09:40 חיטוב דינאמי+ עיצוב הגוף נורית***	10:00 ענת (מעורב) תשלום נוסף			09:35 עיצוב ממוקד ספיר יאנושי***	10:05 יוגה משולב נעמי קילי**			10:30 זומבה מרים מאור***	11:00 פילאטיס אפרת רוזן**	14:00 פילאטיס יהלומית**						
10:00 אינה (מעורב) תשלום נוסף	10:30 תמר בנוביץ' (מעורב)	10:30 יוגה** (מעורב) ב. משקולת	10:35 קיקבוקס+עיצוב נורית***	11:00 ענת (מעורב) תשלום נוסף				11:15 פילאטיס חן בכור**											
11:00 אינה תשלום נוסף			11:40 פילאטיס נורית** (מעורב)	12:35 זומבה אורלי***															
ההרשמה לשיעורים הינה חובה! קיימת הרשמה באינטרנט ובטלפון. הסטודיו של מטי פרוס על פני שתי קומות, בקומה הראשונה ישנו חדר הכושר ומחצית מחדרי הסטודיו. בקומה השנייה ישנם חדרי סטודיו המיועדים ברובם לנשים בלבד. המערכת ניתנת לשינויים בהתאם לביקוש ורצון הלקוחות. משך כל שיעור הוא 50 ו-55 דקות. יוגה- שעה ו-10 דקות. פילאטיס המכשירים הינו שירות הניתן בתשלום נפרד, ניתן לרכוש כרטיסייה דרך המזכירות. השיעורים מסומנים על פי דרגת קושי: קל עד בינוני * בינוני ** בינוני עד קשה *** מתקדמים ****					חדש! 17:00 פילאטיס יעל בן גרשום** 18:00 רצועות אימון+חיטוב יעל בן גרשום*** 19:00 חיטוב דינאמי+רצועות אימון - נורית*** (מעורב) 20:00 פילאטיס core נורית** (מעורב)					חדש! 16:30 פילאטיס גלית*** 18:05 זומבה אנדריו*** 18:00 טל דיין (מעורב) 19:30 גלית (מעורב) תשלום נוסף 20:15 תמר בנוביץ' (מעורב)					חדש! 18:05 פילאטיס עופרה** 19:15 פילאטיס נופר ששון** 20:10 תרמפולינה POWER יוסי (מעורב)**** 20:25 קיקבוקס+ Body power יונתן****				
			שינוי!								שינוי!								



מטי מועדוני כושר הדר



@matihadarmall

חפשו אותנו ברשתות החברתיות