

מערכת ראש השנה 2018

יום ראשון 9.9.18 - ערב חג					
ספינינג	סייף	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1
07:30 גם לגברים אור	08:00 פילאטיס מכשירים גלית		07:40 זומבה אורלי ***	07:30 פילאטיס אפרת **	07:20 עיצוב הגוף רוני ***
	08:15 פילאטיס טרייסי ***	08:15 Body Power טלי ****	08:30 עיצוב הגוף אפרת **	08:30 עיצוב דינמי קומבינציה דנה ****	08:15 אירובי בינוני+עיצוב רוני ***
08:30 יהלומית גם לגברים	09:30 פילאטיס אפרת **	09:15 אירובי דאנס טרייסי ****	09:30 פילאטיס דנה ***	09:30 עיצוב hard core יהלומית ***	09:15 mix l.dance אריה *** גם לגברים
09:30 יוחנן גם לגברים		10:30 Body Power דנה ****	10:30 פילאטיס אפרת **	10:25 חיזוק ומתיחות יהלומית ***	11:00 עיצוב הגוף טלי ***
11:15 מיכאל גם לגברים				11:20 פילאטיס יערה **	

ימי שני+ שלישי הסטודיו סגור
ההרשמה לשיעורים החל מיום שישי ה-7.9

מערכת ראש השנה 2018

יום ראשון 9.9.18 - ערב חג					
ספינינג	סייף	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1
07:30 גם לגברים אור	08:00 פילאטיס מכשירים גלית		07:40 זומבה אורלי ***	07:30 פילאטיס אפרת **	07:20 עיצוב הגוף רוני ***
	08:15 פילאטיס טרייסי ***	08:15 Body Power טלי ****	08:30 עיצוב הגוף אפרת **	08:30 עיצוב דינמי קומבינציה דנה ****	08:15 אירובי בינוני+עיצוב רוני ***
08:30 יהלומית גם לגברים	09:30 פילאטיס אפרת **	09:15 אירובי דאנס טרייסי ****	09:30 פילאטיס דנה ***	09:30 עיצוב hard core יהלומית ***	09:15 mix l.dance אריה *** גם לגברים
09:30 יוחנן גם לגברים		10:30 Body Power דנה ****	10:30 פילאטיס אפרת **	10:25 חיזוק ומתיחות יהלומית ***	11:00 עיצוב הגוף טלי ***
11:15 מיכאל גם לגברים				11:20 פילאטיס יערה **	

ימי שני+ שלישי הסטודיו סגור
ההרשמה לשיעורים החל מיום שישי ה-7.9

חדר הכושר

ערב חג ה- 9.9.18 חד"כ יסגר בשעה
17:00

יום שני ה- 10.9.18 חד"כ סגור

יום שלישי ה- 11.9.18 יפתח כמו במוצ"ש

חדר הכושר

ערב חג ה- 9.9.18 חד"כ יסגר בשעה
17:00

יום שני ה- 10.9.18 חד"כ סגור

יום שלישי ה- 11.9.18 יפתח כמו במוצ"ש