

מטי מועדוני כושר הדר | 02-6712121 | מערכת מיוחדת לראש השנה

יום שלישי - צאת חג ראש השנה 11/09/18		יום ראשון - ערב חג ראש השנה 09/09/18			
סגול - GYM & STUDIO	ספינינג	ספינינג	זהב	כסף	סגול
שילוב חדר הכושר בתוך הסטודיו אימון מחזורי - בטן + רגליים+יריכיים עם מדריכות חדר הכושר	מקצה 1 19:45 🚲 תומר יושע יוסי זכריה מיטל שרון			07:50 פילאטיס CORE נורית***	
	מקצה 1 19:45 🚲 שקד ברגר נוי בירן	08:30 🚲 תמר	08:15 פילאטיס	08:45 עיצוב דינאמי נורית***	08:00 עיצוב הגוף קרן חולי***
	מקצה 2 20:40 🚲 שקד ברגר נוי בירן	מקצה 2 20:50 🚲 טל דיין יונתן כהן חנית רחמים	מעורב 09:40 🚲 נורית	מעורב 09:30 ענת אשרי**	09:40 עיצוב הגוף חן בכור***
			אורלי בן עמי***	10:35 פילאטיס חן בכור** (מעורב)	

משפחת מטי מאחלת
לך ולמשפחתך שנה
טובה ומתוקה!



שעות הפתיחה של מכון הכושר:

09.09 יום ראשון - ערב ראש השנה:
6:00-15:30

11.09 יום שלישי - צאת ראש השנה:
יצאת החג - 23:00



שימו לב - אירגנו לכם מסיבת פתיחת שנה מהאגדות!

מרתון ספינינג עוצמתי עם מיטב המדריכים שלנו.
בנוסף - אימון מחזורי האורך 50 דק - מטרתו הינה עבודה על בטן+ יריכיים + ישבן בהדרכתן של מאמנות חדר הכושר שלנו.

הרישום לשיעורים יפתח מיום חמישי 6.9.18 - הרישום הינו חובה!