חפשו אותנו ב Facebook

ה"סטודיו של מטי" 02-6481144 כתובתנו- studiomati.co.il מייל- smati@bezeqint.net החל מה-10/2/19

יום ראשון

סטודיו 1	סטודיו 2	סטודיו 3	סגול	מכשירים	ספינינג
		07:20 מעגל+ עיצוב הגוף רוני***	07:45 עיצוב הגוף אפרת ***	08:00 פילאטיס מכשירים גלית בתשלום נפרד	
08:15 אירובי בינוני+עיצוב רוני ***	08:20 hard core יהלומית ****	08:15 פילאטיס יערה**	08:40 עיצוב הגוף אפרת ***		
09:20 שינוי mix l.dance נטלי *** גם לגברים	09:20 עיצוב דינמי קומבינציה דנה****	09:30 שינוי פלדנקרייז הילה ק *	09:35 עיצוב הגוף אפרת***		09:30 יהלומית
10:20 עיצוב הגוף דנה***	10:30 חיזוק ומתיחות יהלומית***	10:30 שינוי פילאטיס אוסטאופרוזיס צופיה **	10:30 פילאטיס אסנת **		
11:20 פילאטיס פלקסי בר נורית ***	11:35 ריקוד מזרחי עינת **				15:45 יוחנן גם לגברים
	14:00 עיצוב הגוף אפרת***	שינוי 15:15 פילאטיס			
	16:40 עיצוב דינמי נורית ****	שינוי 16:10 פילאטיס **	16:40 Body power יוחנן ****		17:35 יוחנן גם לגברים
17:00 עיצוב הגוף יערה***			17:35 BODY POWER+ עיצוב הגוף עדי ***		18:30 תומר גם לגברים
18:00 חדש עיצוב הגוף יערה***	18:00 פילאטיס power פלקסי בר נורית ***	18:00 זומבה אירה ***	18:30 קיקבוקסינג דניאל**** גם לגברים		19:30 צביה גם לגברים
19:15 פילאטיס טלי ***	19:00 עיצוב Hit נורית ****	19:00 פילאטיס טרייסי***	19:25 שינוי זומבה דויד*** גם לגברים	18:30 פילאטיס מכשירים גלית בתשלום נפרד גם לגברים	
	20:00 דאנס לטיני טרייסי ***	20:00 רצועות אימון hiit נורית**** גם לגברים	20:20 עיצוב הגוף יעל בן גרשום***		20:30 צביה
	21:00 עיצוב הגוף נורית ***	21:15 פילאטיס יעל בן גרשום** גם לגברים			

יום שני

סטודיו 1	סטודיו 2	סטודיו 3	סגול	מכשירים	ספינינג
07:45 פלדנקרייז טליה *	07:30 פילאטיס אפרת **	07:25 שינוי מעגל+עיצוב שרון	07:40 זומבה אנדריי***		
08:30 אירובי simple אפרת ***	08:25 עיצוב הגוף FIT BALL טלי ***	08:30 עיצוב הגוף דנה***	08:35 פילאטיס מתון אסנת **	08:15 פילאטיס מכשירים גלית בתשלום נפרד	
09:25 עיצוב הגוף טלי***	09:30 פילאטיס דנה***	09:30 פילאטיס צופיה **	09:30 mix l.dance אריה *** גם לגברים		09:30 יהלומית
	10:30 פילאטיס ומתיחות דנה**	10:30 חדש רצועות אימון שרון ***	10:30 Body power יהלומית ****		
			14:00 Body power דנה ****		
	16:00 עיצוב הגוף צביה ***	16:00 יוגה- זהבה **			16:00 יוחנן גם לגברים
17:00 עיצוב ממוקד צביה***	17:00 שינוי אירובי בינוני+ עיצוב הגוף שירן***	17:15 פילאטיס לילי בן עמי*** גם לגברים	17:00 טרמפולינה+ Body power עדי***	16:50 פילאטיס מכשירים גלית בתשלום נפרד	17:00 יוחנן גם לגברים
18:00 זומבה אנדריי ***	18:00 שינוי עיצוב הגוף שירן ***	18:10 רצועות אימון שרון ***	17:55 טרמפולינה+ Body power נורית ***		18:00 צביה גם לגברים
19:00 מדרגה מתקדמות נועה ****	19:00 שינוי 19:20 עיצוב הגוף אפרת ***	19:05 שינוי פילאטיס שירן ** גם לגברים	18:55 שינוי עיצוב דינמי נורית *** גם לגברים		
20:15 שינוי עיצוב הגוף מיטל***	20:15 יוגה power הדר אילון *** גם לגברים שעה ורבע	20:20 שינוי פילאטיס אפרת**	20:00 Body power עדי **** גם לגברים		20:20 יונתן גם לגברים

יום שלישי

סטודיו 1	סטודיו 2	סטודיו 3	סגול	מכשירים	ספינינג
		07:45 זומבה דימה***	07:50 חיזוק ומתיחות עידית**		
08:30 עיצוב HIIT יהלומית ****	08:00 עיצוב גוף אפרת***	08:40 פילאטיס דנה ***	08:45 פילאטיס מתון טלי **	08:30 חדש פילאטיס מכשירים יערה בתשלום נפרד	09:30 רויטל
09:30 עיצוב הגוף אפרת***	08:55 זומבה אירה ***	09:35 פילאטיס עם ערסלים יערה ***	09:45 Body power יהלומית***		
	09:50 עיצוב דינמי קומבינציה דנה****	10:35 שינוי פילאטיס יערה **			
	11:00 חיזוק ומתיחות מרטין **				
16:15 התעמלות אומנותית בתשלום נפרד	14:00 עיצוב הגוף שירן ***				16:00 יוחנן גם לגברים
17:00 אירובי קל+ עיצוב הגוף רוני ***	16:00 פילאטיס כוכי**	16:00 פלדנקרייז הילה ק * גם לגברים			16:45 פילאטיס מכשירים ענת אשרי בתשלום נפרד
18:00 mix l. dance אריה*** גם לגברים	17:00 עיצוב power דנה ****	17:00 פילאטיס כוכי**	17:00 זומבה סנטאו אירה ***		17;00 יוחנן גם לגברים
18:55 מדרגה מתקדמות טלי ****	18:00 ריקוד מזרחי רותי/לילך**	17:55 עיצוב עם ערסלים צופיה***	18:00 Body power טלי ****		17:45 פילאטיס מכשירים ענת אשרי בתשלום נפרד
19:50 חדש עיצוב HIIT יעל בן גרשום ****	19:20 פילאטיס שירן*** גם לגברים	18:55 שינוי עיצוב הגוף צופיה ***	19:15 אירובי דאנס טרייסי****		18:45 שינוי פילאטיס מכשירים ענת אשרי בתשלום נפרד
20:45 סגנונות ריקוד למתקדמות ריזל ****	20:15 פילאטיס גם לגברים טרייסי ***	20:20 שינוי חימום מעגל+ עיצוב הגוף שירן ***	20:10 זומבה אורלי ***		19:30 יונתן גם לגברים
			21:00 זומבה אורלי ***		20:35 עדי גם לגברים

ה"סטודיו של מטי" 02-6481144 כתובתנו- studiomati.co.il מייל- smati@bezeqint.net החל מה-10/2/19

חפשו אותנו ב Facebook

יום רביעי

ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1
08:45 צביה	09:00 פילאטיס מכשירים יערה בתשלום נפרד	08:00 פלדנקריינ טליה*	08:00 זומבה אורלי ***	07:15 עיצוב ומתיחות מרטין **	08:00 פילאטיס כוכי **
		09:05 זומבה סנטאו אירה ***	09:00 פילאטיס כוכי **	08:10 עיצוב fitball יערה ***	08:55 עיצוב ממוקד יהלומית ***
		10:00 פילאטיס פלקסי בר יערה ***	10:00 עיצוב הגוף צביה ***	09:00 דינמי core דנה****	09:50 חיזוק ומתיחות יהלומית **
			11:00 עיצוב ממוקד מרטין **	10:00 עיצובלאטיס דנה***	
16:00 יוחנן גם לגברים			שינוי 14:30 פילאטיס אפרת **	15:30 פילאטיס שירן**	16:50 חוג נערות גילאי 12-15 פרטים במזכירות
17:00 יוחנן גם לגברים		17:45 עיצוב הגוף נורית***	16:30 התעמלות לאוסט-אופורוזיס אורית **	17:30 עיצוב דינמי קומבינציה דנה****	18:00 mix l.dance אריה *** גם לגברים
		18:40 פילאטיס power נורית *** גם לגברים	18:30 פילאטיס דנה ***	18:25 קיקבוקס עדי**** גם לגברים	
		19:40 טרמפולינה+ עיצוב נורית ***	חדש 19:30 רצועות אימון שרון ***	19:45 עיצוב הגוף צביה ***	19:45 פילאטיס גם לגברים לאה**
20:00 לאה סין גם גברים		20:40 חימום טרמפולינה body power נורית**** גם לגברים		20:45 עיצוב הגוף צביה ***	

יום חמישי

ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1
08:15 וחנן גם גברים	שינוי 08:20 פילאטיס שיקומי יהלומית ** חדר וינגייט	07:25 עיצוב ומתיחות מרטין **	07:30 פילאטיס אפרת**	07:30 פילאטיס אפרת**	
		08:30 עיצוב הגוף מרטין***	08:20 פילאטיס אפרת**	08:15 פילאטיס דנה ***	08:30 מדרגה מתקדמות טלי ****
		09:30 body power יהלומית****	09:20 יוגה זהבה **	09:30 עיצוב fitball אפרת***	09:30 mix l.dance אריה *** גם לגברים
		10:30 חיזוק ומתיחות פלקסי בר מרטין **		10:30 זומבה אירה ***	
			שינוי 16:00 פילאטיס כוכי **		
17:00 עם משקולות לאה סין גם גברים			17:00 פילאטיס כוכי**	17:00 עיצוב דינמי+ עיצוב הגוף חנית ***	שינוי 17:45 אירובי בינוני בטן רוני***
	18:00 פילאטיס מכשירים לאה סין בתשלום נפרד	18:00 קיקבוקסינג גם לגברים יונתן ****	18:00 זומבה אירה ***	18:00 עיצוב הגוף חנית ***	
19:15 הסבר למתחיל		שינוי 19:00 חימום טרמפולינה + עיצוב שרון***	19:00 פילאטיס לאה סין **	19:15 זומבה אורלי ***	
19:20 תומר גם לגברים				20:15 זומבה אורלי***	

יום שישי

ספינינג	מכשירים	סגול	סטודיו 3	סטודיו 2	סטודיו 1
07:20 אור גם גברים				07:15 פילאטיס גם לגברים ורה**	07:10 עיצוב הגוף צופיה***
08:20 עדי גם גברים	08:05 חיזוק ומתיחות פלקסי בר צופיה ** חדר מזרנים	08:10 body power טלי****	08:00 זומבה אירה ***	08:10 פילאטיס ורה** גם לגברים	08:05 עיצוב הגוף חנית***
	09:05 פילאטיס פלקסי בר ורה**	09:10 פילאטיס שירן/אסנת**	09:00 זומבה אורלי***	09:05 אירובי דאנס טרייסי/טלי ****	09:05 עיצוב הגוף יעל בן גרשום***
חדש 11:15 יונתן גם גברים	חדר מזרנים	10:15 זומבה אורלי***	10:00 פילאטיס טרייסי/טלי *** גם לגברים	10:05 פילאטיס שירן **	10:00 פילאטיס יעל בן גרשום***
12:30 יונתן גם גברים	10:05 פילאטיס מכשירים צופיה בתשלום נפרד	11:15 זומבה דויד *** גם לגברים	11:00 עיצוב עם ערסלים צופיה***	שינוי 11:00 עיצוב הגוף שירן/חן***	
			13:30 מעגל+ בטן ישבן דניאל		12:20 עיצוב הגוף לאה פ ***
13:45 לאה סין גם גברים	12:30 פילאטיס גם לגברים לאה בתשלום נפרד		שינוי 14:45 מעגל+רצועות אימון דניאל ***		

רמות השיעורים: קל עד בינוני* בינוני** בינוני עד קשה***
מתקדמות מאוד ****
לשיעורים המסומנים ב יש להכנס למערכת ההרשמה באתר/להתקשר
ניתן להזמין מקום יום קודם. **אי הגעה לשיעור מחייבת הודעה. במידה ולא הזמן מקום, הכניסה לשיעור הנה על בסיס מקום פנוי**
ביטול/הקפאת מנוי מחייב הגעה לסטודיו עד ה-25 לכל חודש.
ביטול מנוי מחייב החזרת צ'יפ-כרטיס המנוי. הקפאה/ ביטול יעשו לחודש הבא. אין החזרים רטרואקטיבים.
משך כל שיעור 55 דקות שיעור היוגה שעה ורבע

<u>מחירון:</u>
מנוי מלא 215 ₪ מאפשר השתתפות בכל יום בשיעור אחד, שיעור שני הינו על בסיס מקום פנוי.
מנוי עד 8 שיעורים-195 ₪ מאפשר בחירת שני שיעורים בשבוע או שמונה בחודש, **לא** ניתן להשלים שיעורים שלא "נוצלו".
מנוי חדר כושר במבצע-כולל את שיעורי הסטודיו- 259 ₪ למנוי חודשי
המנוי החודשי כולל את שיעורי הסטודיו.
בעת ההרשמה יגבו באופן חד פעמי 75 שקלים