

### מערכת מיוחדת למוצאי שבת 16/2/19

לכל השיעורים יש צורך להירשם! ההרשמה מיום חמישי ה- 14/2/19. ביום חמישי ה- 14/2/19 מתקיים משחק גמר בארנה, שיעור אחרון ב 19:00. נא להתעדכן בשינויים מערכת ההרשמה. חדר הכושר פועל כרגיל.

| ספינינג                               | סגול  | סטודיו 3   | סטודיו 2  | סטודיו 1  | ש<br>ו<br>ר<br>ו<br>ת |
|---------------------------------------|---|--|---|---|-----------------------|
| <b>18:15</b><br>עדי<br>(גם לגברים)    | <b>18:25</b><br>Body Power<br>נורית ****<br>(גם לגברים) | <b>18:15</b><br>פילאטיס<br>אפרת **                             | <b>18:25</b><br>עיצוב הגוף<br>יעל בן גרשום ***          | <b>18:25</b><br>זומבה<br>דויד ***<br>(גם לגברים)        |                       |
| <b>19:15</b><br>אור<br>(גם לגברים)    | <b>19:25</b><br>עיצוב HIIT<br>יהלומית ****              | <b>19:15</b><br>אימון<br>תחנות<br>אינטרוואלים<br>מטי וטלי **** | <b>19:20</b><br>עיצוב הגוף<br>נורית ***                 | <b>19:25</b><br>פילאטיס<br>power<br>יעל בן גרשום<br>*** |                       |
| <b>20:15</b><br>לאה סין<br>(גם גברים) | <b>20:20</b><br>Body Power<br>יהלומית ****              |  | <b>20:20</b><br>פילאטיס<br>טרייסי<br>(גם לגברים)<br>*** |   |                       |

### מערכת מיוחדת למוצאי שבת 16/2/19

לכל השיעורים יש צורך להירשם! ההרשמה מיום חמישי ה- 14/2/19. ביום חמישי ה- 14/2/19 מתקיים משחק גמר בארנה, שיעור אחרון ב 19:00. נא להתעדכן בשינויים מערכת ההרשמה. חדר הכושר פועל כרגיל.

| ספינינג                               | סגול  | סטודיו 3   | סטודיו 2  | סטודיו 1  | ש<br>ו<br>ר<br>ו<br>ת |
|---------------------------------------|---|--|---|---|-----------------------|
| <b>18:15</b><br>עדי<br>(גם לגברים)    | <b>18:25</b><br>Body Power<br>נורית ****<br>(גם לגברים) | <b>18:15</b><br>פילאטיס<br>אפרת **                             | <b>18:25</b><br>עיצוב הגוף<br>יעל בן גרשום ***          | <b>18:25</b><br>זומבה<br>דויד ***<br>(גם לגברים)        |                       |
| <b>19:15</b><br>אור<br>(גם לגברים)    | <b>19:25</b><br>עיצוב HIIT<br>יהלומית ****              | <b>19:15</b><br>אימון<br>תחנות<br>אינטרוואלים<br>מטי וטלי **** | <b>19:20</b><br>עיצוב הגוף<br>נורית ***                 | <b>19:25</b><br>פילאטיס<br>power<br>יעל בן גרשום<br>*** |                       |
| <b>20:15</b><br>לאה סין<br>(גם גברים) | <b>20:20</b><br>Body Power<br>יהלומית ****              |  | <b>20:20</b><br>פילאטיס<br>טרייסי<br>(גם לגברים)<br>*** |   |                       |

### מערכת מיוחדת למוצאי שבת 16/2/19

לכל השיעורים יש צורך להירשם! ההרשמה מיום חמישי ה- 14/2/19. ביום חמישי ה- 14/2/19 מתקיים משחק גמר בארנה, שיעור אחרון ב 19:00. נא להתעדכן בשינויים מערכת ההרשמה. חדר הכושר פועל כרגיל.

| ספינינג                               | סגול  | סטודיו 3   | סטודיו 2  | סטודיו 1  | ש<br>ו<br>ר<br>ו<br>ת |
|---------------------------------------|---|--|---|---|-----------------------|
| <b>18:15</b><br>עדי<br>(גם לגברים)    | <b>18:25</b><br>Body Power<br>נורית ****<br>(גם לגברים) | <b>18:15</b><br>פילאטיס<br>אפרת **                             | <b>18:25</b><br>עיצוב הגוף<br>יעל בן גרשום ***          | <b>18:25</b><br>זומבה<br>דויד ***<br>(גם לגברים)        |                       |
| <b>19:15</b><br>אור<br>(גם לגברים)    | <b>19:25</b><br>עיצוב HIIT<br>יהלומית ****              | <b>19:15</b><br>אימון<br>תחנות<br>אינטרוואלים<br>מטי וטלי **** | <b>19:20</b><br>עיצוב הגוף<br>נורית ***                 | <b>19:25</b><br>פילאטיס<br>power<br>יעל בן גרשום<br>*** |                       |
| <b>20:15</b><br>לאה סין<br>(גם גברים) | <b>20:20</b><br>Body Power<br>יהלומית ****              |  | <b>20:20</b><br>פילאטיס<br>טרייסי<br>(גם לגברים)<br>*** |   |                       |