

Gym Oct 18

לוח חוגים אוקטובר 2018

ראשון SUN	שני MON	שלישי TUE	רביעי WED	חמישי THU	שישי FRI
8:00-9:00 פילאטיס Core נועה עוז ארי	8:00-9:00 פילאטיס Pilates נועה עוז ארי	8:00-9:00 יוגה Yoga חגית	8:00-9:00 פילאטיס Pilates ניצן	8:00-9:00 ספינינג Cycling סשה	8:30-9:45 יוגה Yoga רותי
12:15-12:30 סדנת בטן ומתיחות מאמן חדר כושר	13:15-14:15 פילאטיס למתקדמים Pilates לוטם	13:15-13:25 סדנת בטן ומתיחות מאמן חדר כושר	13:15-14:15 פילאטיס Pilates ניצן	12:15-13:15 ריקודי בטן belly dance אילת	13:00-14:00 עיצוב וחיטוב Core ניצן / לוטם
16:45-17:45 יוגה yoga חגית	15:00-15:10 סדנת בטן ומתיחות מאמן חדר כושר	16:45-17:40 ספינינג ואימון בטן Cycling ניצן	18:00-19:00 יוגה yoga חגית	13:15-14:15 אימון אינטרוולים וכח למתקדמים Body Toning ניצן	שבת שלום!

Participation in classes requires sports shoes and attire only * Arrival no later than 5 minutes before class begins * Please register at the Akasha reception desk before the requested class * A fee for hotel guests is applicable * Classes & schedules are subject to change * Minimum of 3 participant.

חובה להגיע לשיעור עם בגדי ונעלי ספורט * הכניסה לשיעור אפשרית עד 5 דקות מתחילתו * נא להירשם בקבלת חדר הכושר לפני השיעור המבוקש * הכניסה לחוגים לאורחי המלון כרוכה בתשלום * ייתכנו שינויים בזמנים, במגוון החוגים ובמדריכים * מינימום 3 משתתפים.