

Gym July 18

לוח חוגים יולי 2018

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

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.