

Gym Dec 17

לוח חוגים דצמבר 2017

ראשון SUN	שני MON	שלישי TUE	רביעי WED	חמישי THU	שישי FRI
8:00-9:00 עיצוב Core ניצן	8:15-9:15 פילאטיס Pilates נטעיה	8:00-9:00 פילאטיס ומתיחות Pilates and stretching רבקה	8:00-9:00 פילאטיס Pilates ניצן	8:00-9:00 ספינינג Cycling נועה	8:30-9:45 יוגה Yoga רותי
16:00-17:10 יוגה yoga אסנת	12:15-13:15 פילאטיס Pilates מוריה	12:15-13:15 בטן ומתיחות Stomach and stretching שרונה	13:15-14:15 עיצוב Core ניצן	17:30-18:30 עיצוב הגוף Body Toning שרונה	14:00-15:00 עיצוב Core ניצן * אחת לשבועיים
17:15-18:15 ספינינג Cycling נועה	17:30-18:30 ספינינג Cycling שרונה	18:00-19:00 ספינינג Cycling נועה	18:00-19:15 יוגה yoga יעל	18:30-20:00 יוגה Yoga רותי	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.