



FRI שישי	THU חמישי	WED רביעי	TUE שלישי	MON שני	SUN ראשון
8:30-10:00 יוגה Yoga רותי	8:00-9:00 ספינינג Cycling סשה	8:00-9:00 חיוק ומתיחות Body shaping & strengthening ניצן	8:00-9:00 ויניאסה יוגה Yoga חגית	8:00-9:15 האטה יוגה Yoga עופרי	8:00-9:00 פילאטיס Pilates מיכל
09:00-09:45 התעמלות בריאה במים Water training גנדי	16:30-17:30 אימון אינטרוולים Interval training ניצן	13:30-14:30 אימון סליידינג Sliding disc ניצן		13:30-14:30 עיצוב וחיוק Body shaping & strengthening ניצן	13:30-14:30 זומבה Zumba מיכל
שבת שלום!	17:30-18:30 פילאטיס Pilates חגית	16:00-17:00 מתיחות ומדיטציה Flexibility and Mindfulness סשה	16:45-17:40 ספינינג Cycling ניצן		16:45-17:45 ויניאסה יוגה Yoga חגית
		17:00-18:00 יוגה לאטיס Core Yoga סשה			

יש להירשם לשיעורים! 02.6212255

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.