



| 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 | 16:00-17:20 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.