

Gym April 18

לוח חוגים אפריל 2018

FRI שישי	THU חמישי	WED רביעי	TUE שלישי	MON שני	SUN ראשון
8:30-9:45 יוגה Yoga רותי	8:00-9:00 ספינינג Cycling נועה	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 אימון פונקציונאלי מכשירים נועה עוז ארי
14:00-15:00 עיצוב וחיטוב Core ניצן *אחת לשבועיים	13:15-14:15 אימון אינטרוולים וכח למתקדמים Body Toning ניצן	13:15-14:15 עיצוב וחיטוב Core ניצן	12:15-13:15 ריקודי בטן אילת	12:15-13:15 פילאטיס למתקדמים Pilates מוריה	16:00-17:10 יוגה yoga סשה
שבת שלום!		18:15-19:30 יוגה yoga יעל	18:00-19:00 ספינינג Cycling נועה	17:30-18:30 ספינינג Cycling מרים	17:15-18:15 ספינינג Cycling נועה

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.