

# לוח שיעורים חודש פברואר 2019

שישי FRI	חמישי THU	רביעי WED	שלישי TUE	שני MON	ראשון SUN
08:30-09:45 יוגה Yoga רותי	08:00-09:00 ספינינג Cycling סשה	08:00-09:00 חיזוק ומתיחות Body shaping and strengthening ניצן	08:00-09:00 ויניאסה יוגה Yoga חגית	08:00-09:00 פילאטיס Pilates נועה	08:00-09:00 פילאטיס Pilates נועה
12:00-13:00 עיצוב וחיזוק Body shaping (אחת לשבועיים) ניצן	13:30-14:30 חמישי שמח אימון אינטרוולים Interval training ניצן	13:15-14:15 אימון סליידינג דיסק SLIDING DISC ניצן		13:15-14:15 עיצוב וחיזוק Body shaping and strengthening ניצן	
שבת שלום	* יש להירשם לשיעורים! 02-6212255 *	17:15-18:00 שיעור מתיחות strengthening סשה ----- 18:00-19:10 ויניאסה יוגה Yoga חגית	16:45-17:40 ספינינג Cycling ניצן		16:45-17:45 ויניאסה יוגה Yoga  חגית