



מערכת חוגים יולי Class Time Table July 2018

שני MON	שלישי TUE	רביעי WED	חמישי THU	שישי FRI	ראשון SUN
8:00-9:00 עיצוב דינאמי / ניצן Shape & Burn	7:30-9:00 איינגר יוגה / מיכל Iyengar Yoga	8:00-9:00 יוגה אווירית / סשה Aerial Yoga	8:00-8:50 סייקלינג / ניצן Cycling	8:00-9:00 סייקלינג / לינור Cycling	7:30-9:00 יוגה ברוח איינגר / דניאל Yoga
8:00-9:00 סייקלינג / מרב Cycling	8:00-9:00 סייקלינג / רנטה Cycling	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout
9:00-10:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	9:15-10:15 ריקודי בטן / אוריה רקודי בטן / אוריה	8:00-9:00 מסיבת ספינינג / רנטה Spin Party	8:00-9:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	9:00-10:00 עיצוב / רות Core	8:00-9:00 סייקלינג / ניצן Cycling
17:30-18:30 פילאטיס / מרב Pilates	9:15-10:15 עיצוב דינאמי / ניצן הללי Shape & Burn	9:15-10:15 חיסוב הגוף / נועה Yoga	9:00-10:00 עיצוב דינאמי / ניצן Shape & Burn	10:30-12:00 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	9:15-10:15 פילאטיס / נועה Pilates
18:30-19:30 ספינינג / לינוי Spining	16:00-17:00 התעמלות במים / אילנה AQUA	18:00-19:30 יוגה ברוח איינגר/דניאל Yoga	19:00-19:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	16:00-16:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga
19:00-20:30 איינגר יוגה / שירלי Iyengar Yoga	17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga		18:00-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga		19:00-20:00 טרקינג / אורי Trekking
	17:45-18:45 אינטרוולים ועיצוב / ניצן Intervals & Shape		19:30-20:30 יוגה אווירית / סשה Aerial Yoga		19:00-20:30 פאוור יוגה / דניאל Power yoga
	18:45-19:45 ניצן / TRX				



AKASHA

Please register at the Akasha reception desk.

* Participation in classes requires sports shoes and attire only * Arrival no later than 5 minutes before class begins * A fee for hotel guests is applicable * Classes & schedules are subject to change * Minimum of 3 participant.

יש להירשם מראש לשיעורים בעמדת הקבלה.

* חובה להגיע לשיעור עם בגדי ונעלי ספורט * הכניסה לשיעור אפשרית עד 5 דקות מתחילתו * הכניסה לחוגים לאורחי המלון כרוכה בתשלום * ייתכנו שינויים בזמנים, במגוון החוגים ובמדריכים * מינימום 3 משתתפים בשיעור.