



מערכת חוגים ינואר 2018 Class Time Table January 2018

FRI שישי	THU חמישי	WED רביעי	TUE שלישי	MON שני	SUN ראשון
8:00-9:00 סייקלינג / עידית Cycling	8:00-9:00 סייקלינג / ניצן Cycling	7:30-8:30 פילאטיס / רבקה Core Pilates	7:30-9:00 איינגר יוגה / מיכל Iyengar Yoga	7:00-8:00 התעמלות בריאותית / מירב Osteofit Exercise	7:00-8:00 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	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	7:30-9:00 איינגר יוגה / אג'י Iyengar Yoga
9:00-10:00 עיצוב / עידית Shape your body	8:00-9:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	8:00-9:00 מסיבת ספינינג / רנטה Spin Party	8:00-9:00 סייקלינג / רנטה Cycling	8:00-9:00 עיצוב דינאמי / ניצן Shape & Burn	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout
10:30-12:00 איינגר יוגה / אג'י Iyengar Yoga	9:15-10:00 אירובי וחסיב הגוף / ניצן Aerobic Dance	9:00-10:00 חיסוב הגוף / רנטה	9:15-10:15 ריקודי בטן / אוריה	8:00-9:00 סייקלינג / מירב Spining	9:00-10:00 פילאטיס / נועה Pilates
12:15-13:15 יוגהלאטיס ומתיחות לקראת שבת / שחר Iyengar Yoga	10:00-11:00 פילאטיס / שחר Core Pilates	**18:00-19:30 איינגר יוגה / נעמה Iyengar Yoga	9:15-10:15 עיצוב דינאמי / ניצן הללי Shape & Burn	9:00-10:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga
16:00-16:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga	**19:30-21:00 איינגר יוגה / נעמה Iyengar Yoga	16:00-17:00 התעמלות במים / אילנה AQUA	17:00-18:00 מרב / TRX	19:00-19:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout
	19:00-19:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout		17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga	18:00-19:00 פילאטיס / רבקה Pilates	19:00-20:00 טרקינג / אורי Trekking
	19:00-20:00 HIITrx		17:45-18:45 אינטרוולים ועיצוב / ניצן Intervals & Shape	18:30-20:00 סייקלינג מתיחות ועיצוב / אב'י Cycling + Abs Workout	19:00-20:30 פאוור יוגה / דניאל Power yoga
			18:45-19:45 ניצן / TRX	19:00-20:30 איינגר יוגה / שירלי Iyengar Yoga	

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 ובמריכים * מינימום 3 משתתפים בשיעור.