

# לו"ז אימונים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
8:30	עיצוב שירלי	יוגה טל	CORE PILATES שירלי	פילאטיס גילה	יוגה ארז
9:30	פילאטיס שירלי		בטן ישבן ירכיים שירלי	אימון תחנות רימה	
17:30	פילאטיס שירלי		עיצוב שירלי	עיצוב לינוי	
18:30	עיצוב שירלי	TABATA לאה	פונקציונלי לאה	HIT רומי	קיקבוקס + בטן ישבן ירכיים שירלי
19:30	ZUMBA מרין	עיצוב יוני		יוגה שרונה	פילאטיס שירלי
20:30	יוגה ארז	TRX יוני		פונקציונלי יוני	