

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
יוגה ארז	אימון כוח משולב ציפי	TRX שירלי	פילאטיס שירלי	פילאטיס לאה	עיצוב וחיטוב שירלי	8:30
פונקציונלי קרן	טרמפולינה ציפי	טרמפולינה שירלי	בטן ישבן ירכיים שירלי	פונקציונלי לאה	פילאטיס שירלי	9:30
טרמפולינה קרן 10:30						
פילאטיס בר לירון 12:00	בטן ישבן ירכיים שירלי	אימון כוח + מדרגה שירלי	עיצוב טל	TRX לאה	עיצוב שירלי	17:00
	מתיחות לאה	TRX שירלי	פונקציונלי טל	CORE PILATES לאה	פילאטיס שירלי	18:00
	פונקציונלי לאה	פילאטיס שירלי	פילאטיס אירית	פונקציונלי לאה	טרמפולינה שרון	19:00
	גמישות ומתיחות נוי		יוגה אירית	טרמפולינה אבישג	יוגה ארז	20:00

