



מערכת שיעורי פילאטיס מכשירים (בתשלום נפרד) דצמבר 2021

FRI שישי	THURS חמישי	WED רביעי	TUES שלישי	MON שני	SUN ראשון	
גליה מתקדמים *9:00	צילי בינוני	צילי מתקדמים	רינת מתקדמים	רינת מתחילים	צילי נשים בינוני	9:30
גליה מתחילים *10:00	צילי בינוני	צילי בינוני	רינת מתחילים	רינת מתקדמים	צילי נשים בינוני	10:30
			גליה בינוני	נעמה מתחילים	גליה מתקדמים	17:00
	גליה מתחילים	גליה מתקדמים	גליה בינוני		גליה מתקדמים	18:00
	גליה בינוני	גליה בינוני		נעמה מתקדמים		19:00
						20:00
הרשמה לשיעורים דרך אפליקציית EZ-SHAPE • לכל שינוי במערכת יש להתעדכן באפליקציה						

סטודיו "בודי-ליין", קניון מלחה, שער נרקיס, קומה 6 (צמוד לבנק יהב). טל': 02-6783864
שעות פתיחה - ראשון עד חמישי: 06:00 - 23:00 *שישי: 06:00 - 15:00 *מוצ"ש: חצי שעה מצאת השבת עד 23:00

דצמבר 2021

FRI שישי	THURS חמישי	WED רביעי	TUES שלישי	MON שני	SUN ראשון	
פילאטיס Pilates נעמה	יוגה Yoga שחר		פילאטיס Pilates הדר	פילאטיס Pilates חן מזרחי	אימון רצועות TRX שירן צמח	7:30
עיצוב הגוף Body Sculpt טליה	עיצוב Core הדר	אימון תחנות Stations חן מזרחי	עיצוב Core הדר	עיצוב הגוף Body Sculpt קרן לנשים בלבד	עיצוב הגוף Body Shape מירן	8:30
מתיחות Stretching טליה	פילאטיס ומתיחות Pilates & stretching הדר	פילאטיס מתיחות Stretching חן מזרחי	עיצוב לאטיס Lattic design חנית	יוגלאטיס Yogalatis קרן לנשים בלבד	התעמלות בריאותית Health gymnastics מירן	9:30
יוגה Yoga שחר *10:35			עיצוב הגוף Body Sculpt חנית	פלדנקרייז Feldenkrais הילה		10:30
	פלדנקרייז Feldenkrais הילה		פלדנקרייז Feldenkrais הילה			11:30
	פילאטיס Pilates רינת	עיצוב לאטיס Lattic design חנית	יוגה Yoga שחר	עיצוב דינמי Body Sculpt טליה	עיצוב הגוף Body Shape שירן צמח	17:00
	אימון תחנות Stations רינת	עיצוב רצועות TRX חנית	עיצוב היט Body & Tone רינת	פילאטיס Pilates נעמה	חיזוק ומתיחות Body & Tone שירן צמח	18:00
			זומבה Zumba איילת	ריקודים לטינים עדי בתשלום		19:00

הרשמה לשיעורים דרך אפליקציית EZ-SHAPE • לכל שינוי במערכת יש להתעדכן באפליקציה

*מנויות חדשות מוזמנות להגיע בתחילת השיעור אל המדריכה על מנת לעדכן אותה ולהתעדכן בהתאמות עבורן
*יש להירשם לשיעורים דרך האפליקציה

מערכת שיעורי ספינינג *Spinning

יום א' Sunday	יום ב' Monday	יום ג' Tuesday	יום ד' Wednesday	יום ה' Thursday	יום ו' Friday	
					אילן	8:30
*18:30 אילן	טליה	*18:30 אילן			*18:30 אילן	18:00

*בכל שיעור ינתן הסבר של 10 דקות **המשתתפים בשיעורי הספינינג חייבים להצטייד בבקבוק מים ומגבת. מומלץ מאוד שיעון דופק