

## 01.11.2021

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

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