

אוקטובר 2017

שישי

7:15 עיצוב דינמי
על 6+20
רעות 13+27

8:25
מדרגה
רעות
לא יתקיים-20/10

יעל
8:30
6.10 - ג'מפר
13.10 - סקייטבורד
20.10 - דלית עיצוב פילאטיקס (יחף)
27.10 - מטאבולי

9:40

קור פילאטיס ריבי
20.10 - דלית רצועות וכדורים
27.10 - יעל 9:45

שבת

9:00 שבת - יעל

7.10 - אלסטיבנד
14.10 - TRX - מיה
21.10 - מטאבולי
28.10 - סגור (השתלמות)

חמישי

7:20 פילאטיס
דלית
26.10 כדורי עיסוי

8:30
עיצוב דינמי
ענת

08:00
בריאותית
ענת 8:30 דלית 19.10

חופשות וחגים: ערב סוכות ושמחת תורה-
ימי רביעי 11.10+4 - שיעורי הבוקר
במתכונת רגילה. בערב סגור. שני ימי
חמישי שהם חג- סגור. חול המועד ואיסרו
חג הכל כרגיל. עידכונים שוטפים באתר.

19:00
CORE פילאטיס
ענת

טלפון יעל:
0523-420494

מזכירות:
09-8983225

Yaelstudio.co.il

רביעי

7:20 מתיחות
ריבי
18.10 - ענת

8:30
עיצוב דינמי
מטאבולי
יעל

8:30
CORE פילאטיס
ענת

19:15
עיצוב דינמי/
מטבולי
יעל 4+11 סגור

20:25
CORE פילאטיס
יעל 4+11 סגור

שלישי

TABATA + TRX
מיה
7:30-8:15
17.10 ליעד

8:30
CORE פילאטיס
אביזרים/ פיטבול
מיה
17.10 - ליעד

19:00
CORE פילאטיס
ענת

20:10
עיצוב דינמי
ענת

שני

08:00
בריאותית פיטבול
ענת
23.10 - מיה
16.10 ענבל

8:30
אינטרוול קור
יעל

19:30
קור פילאטיס
ריבי
16.10 - ענבל
23.10 - מיה

ראשון

7:20 פילאטיס
דלית
15.10 - יעל
8.10 כדורי עיסוי

8:30
עיצוב דינמי/
מטאבולי
יעל

19:15
עיצוב דינמי/
מטבולי
יעל

20:25
CORE פילאטיס
יעל
1.10 - עיסוי גלילים

שעה

שיעור בוקר
ראשון

שיעור בוקר
שני

שיעור בוקר
מקביל

אולם סגור

מפגש תזונה
1.10 שעה 9:45

- שימו לב-
- אחת לחודש אקיים מפגש של שעה בנושא תזונה, השמנה, כושר, וכל שאלה אחרת אותה תרצו לשאול אותי.
- המפגש הוא תרומה הדדית שלי ושלכן, כשכל ההכנסות יועברו לתרומה לאחת מהעמותות שתצו לתרום להן. אנו נתחיל מ"עזר לציון". מחיר 50 ₪.
- ההרשמה מראש אצל יעל, מיועד לכולן גם לאורחות שאינן מנויות- תזמינו חברות בשמחה!