דצמבר 2017

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
שיעור בוקר ראשון	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 31.12 כדורי עיסוי	08:00 בריאותית פיטבול ענת	TABATA + TRX מיה 8:15 -7:30	7:20 מתיחות ריבי 13.12 -יעל	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 14.12 כדורי עיסוי	7:20 עיצוב דינמי יעל
שיעור בוקר שני	8:30 עיצוב דינמי/ מטאבולי יעל 17.12 -שיעור אורח	8:30 אינטרוול קור יעל	8:30 CORE פילאטיס אביזרים/ פיטבול מיה	8:30 סטפ אינטרוול מטאבולי - יעל	8:30 עיצוב דינמי עינת	8:30 מדרגה 15.12 -שיעור משותף שתי הקבוצות
שיעור בוקר מקביל				8:30 CORE פילאטיס עינת	08:00 בריאותית ענת	8:30 יעל 1.12 -חגית עיצוב דינמי 8.12 -TRX 15.12 -מטאבולי יעל 22.12 -פיטבול דינמי 29.12 -אלסטיבנד
שיעור ערב 1	19:15 עיצוב דינמי/ מטבולי יעל	19:30 קור פילאטיס ריבי	18:00- עיצוב דינמי עינת	19:15 עיצוב דינמי/ מטבולי יעל	19:00 CORE פילאטיס עינת	9:45 קור פילאטיס -יעל
שיעור ערב 2	20:25 CORE פילאטיס יעל 3.12 עיסוי גלילים 17.12 -רישום מראש חנוכה		19:00 CORE פילאטיס עינת 20:00 מדרגה מתקדמים רעות	20:25 CORE פילאטיס יעל 13.12 -רישום מראש חנוכה		

חדש

מפגש תזונה
10.12 שעה 9:45

- שימו לב-
- אחת לחודש אקיים מפגש של שעה בנושא תזונה, השמנה, כושר, וכל שאלה אחרת אותה תרצו לשאול אותי.
- המפגש הוא חינם !
- ההרשמה מראש אצל יעל. מיועד לכולן גם לאורחות שאינן מנויות- תזמינו חברות בשמחה!

Holisticfit פילאטיס (דלית ימי א+ה 7:20)
שיעור גופנפש המשלב אלמנטים מעולם הפילאטיס היוגה והמחול, תוך התמקדות בחיזוק, מירכוז,מודעות גופנית , טיפוח היציבה,גמישות, קואורדינציה,דיוק, נשימה ותרפיה.

שבת

9:00 שבת – יעל
2.12 -עיצוב דינמי- יעל
9.12 -מטאבולי- יעל
16.12 -פיטבול דינמי
23.12 -אלסטיבנד
30.12 -סגור

טלפון יעל:
0523-420494

מזכירות:
09-8983225

Yaelstudio.co.il