

ינואר 2018

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
שיעור בוקר ראשון	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 28.1 כדורי עיסוי	08:00 בריאותית פיטבול ענת	TABATA + TRX עינת 8:15 - 7:30	7:20 מתיחות יעל 17.1 אלסטיבנד	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 18.1 כדורי עיסוי	7:20 עיצוב דינמי יעל 12.1 - אלסטיבנד
שיעור בוקר שני	8:30 עיצוב דינמי/ מטאבולי יעל 21.1 אלסטיבנד	8:30 קור + נגיעות דינמי יעל 1.1 - אלסטיבנד	8:30 CORE פילאטיס עינת	8:30 סטפ אינטרוול מטאבולי יעל	8:30 עיצוב דינמי עינת	8:30 מדרגה רעות
שיעור בוקר מקביל					08:00 בריאותית ענת	8:30 TRX -5.1 12.1 - פיטבול דינמי TRX-19.1 26.1 - אלסטיבנד דינמי
מפגש תזונה 14.1 שעה 9:45	שימו לב- - אחת לחודש אקיים מפגש של שעה בנושא תזונה, השמנה, כושר, וכל שאלה אחרת אותה תרצו לשאול אותי. <u>המפגש הוא חינם!</u> <u>ההרשמה מראש אצל יעל.</u> מיועד לכולן גם לאורחות שאינן מנויות- תזמינו חברות בשמחה!					חדש - גאורדה- "הנשר" עבודת קור בדגש חיזוק רצפת אגן, רכות ותנועה ספיראלית בעמוד השדרה ובשאר המפרקים. בשיעור ישולבו אלמנטים מהפילאטיס, יוגה, ופאשיה, לגוף חזק ואנרגטי.
שיעור ערב 1	19:15 עיצוב דינמי/ מטבולי יעל 21.1 - אלסטיבנד	19:30 קור פילאטיס ריבי 8.1 - ענת	18:00 עיצוב דינמי עינת	19:15 עיצוב דינמי/ מטבולי יעל 10.1 - אלסטיבנד	19:00 CORE פילאטיס עינת	9:45 קור פילאטיס יעל 26.1 עינת 19.1 - אלסטיבנד
שיעור ערב 2	20:30 CORE פילאטיס יעל 7.1 עיסוי גלילים 28.1 - מתיחות אלסטיבנד		19:00 CORE פילאטיס עינת	20:20 גאורדה ריבי 10.1 יעל אלסטיבנד מתיחות		
			20:00 מדרגה מתקדמים (בהרשמה) רעות			
						שבת
						9:00 שבת - יעל 6.1 - עיצוב דינמי 13.1 - מטאבולי 20.1 - אלסטיבנד דינמי 27.1 - סגור
						טלפון יעל: 0523-420494 מזכירות: 09-8983225 Yaelstudio.co.il

חזר