פברואר 2018

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
שיעור בוקר ראשון	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 11.2 כדורי עיסוי	08:00 בריאותית פיטבול ענת	TABATA + TRX עינת 8:15 -7:30	7:20 מתיחות יעל 7.2 אלסטיבנד	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית	7:20 עיצוב דינמי יעל 2.2- ענבל
שיעור בוקר שני	8:30 עיצוב דינמי/ מטאבולי יעל 11.2- אלסטיבנד	8:30 קור + נגיעות דינמי יעל 12.2 אלסטיבנד 26.2 פיטבול	8:30 CORE פילאטיס עינת	8:30 סטפ אינטרוול מטאבולי יעל	8:30 עיצוב דינמי עינת	8:30 מדרגה רעות 9.2 שיעור אורח מיוחד!!
שיעור בוקר מקביל					08:00 בריאותית ענת	8:30 יעל 2.2 – עינת TRX 9.2- פיטבול דינמי 16.2- סקייטבורד 23.2- אלסטיבנד
שיעור ערב 1	19:15 עיצוב דינמי/ מטאבולי יעל 11.2 אלסטיבנד	19:30 קור פילאטיס ריבי 12.2 ענבל	18:00- עיצוב דינמי עינת	19:15 עיצוב דינמי/ מטאבולי יעל 21.1- ענבל	19:00 CORE פילאטיס עינת	9:45 קור פילאטיס יעל 2.2 עינת 9.2 אלסטיבנד
שיעור ערב 2	20:30 CORE פילאטיס יעל 4.2 עיסוי גלילים 18.2- מתיחות אלסטיבנד		19:00 CORE פילאטיס עינת	20:20 גארודה ריבי 14.2- יעל- פיטבול		

שבת

9:00 שבת – יעל
3.2- סגור
9.2- אלסטיבנדינמי
16.2- אינטרוול מטאבולי
24.2- הפנינג מנויות (ראי מסגרת)

מפגש תזונה
11.2 שעה 9:45

אחת לחודש אקיים מפגש של שעה בנושא תזונה, השמנה, כושר- חינם!!!

<u>ההרשמה מראש אצל יעל</u>. מיועד לכולן גם לאורחות שאינן מנויות- תזמינו חברות בשמחה!

<u>הפנינג מנויות- 24.2- 9:00- 14:00</u>

ליאת שור, דלית, עינת ריבי ואני ב 6 שיעורים שונים שיתקיימו במקביל בשני האולמות. רישום ופרטים על לוח המודעות. ללא עלות!

<u>חדש - גארודה- "הנשר"</u>

עבודת קור בדגש חיזוק רצפת אגן, רכות ותנועה ספיראלית בעמוד השדרה ובשאר המפרקים. בשיעור ישולבו אלמנטים מהפילאטיס, יוגה, ופאשיה, לגוף חזק ואנרגתי.

חדש

<u>טלפון יעל:</u> 0523-420494 מזכירות
09-8983225
Yaelstudio.co.il
yaelstudio@gmail.com