

| שעה                                                                                                                                                                                                                 | ראשון                                                  | שני                                              | שלישי                                             | רביעי                                              | חמישי                                                   | שישי                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| שיעור בוקר ראשון                                                                                                                                                                                                    | 7:20 פילאטיס<br>Holisticfit<br>דלית<br>6.5 כדורי עיסוי | 08.00<br>בריאותית פיטבול<br>ענת                  | 8:15 - 7:30<br>TABATA + TRX<br>ענת<br>22+29.5 יעל | 7:20<br>מתיחות<br>יעל<br>16.5 - עינת               | 7:20 פילאטיס<br>Holisticfit<br>דלית<br>24.5 כדורי עיסוי | 7:20<br>עיצוב דינמי - יעל<br>4.5 ליעד<br>11.5 - עינת                                            |
| שיעור בוקר שני                                                                                                                                                                                                      | 8:30<br>עיצוב דינמי/<br>מטאבולי יעל<br>13.5 - דלית     | 8:30<br>קור + נגיעות דינמי<br>יעל<br>14.5 - ריבי | 8:30<br>CORE פילאטיס<br>ענת<br>22+29.5 יעל        | 8:30<br>סטפ אינטרוול<br>מטאבולי יעל<br>16.5 - עינת | 8:30<br>עיצוב עינת דינמי<br>יעל<br>17.5 -               | 8:30<br>מדרגה<br>רעות                                                                           |
| שיעור בוקר מקביל                                                                                                                                                                                                    |                                                        |                                                  |                                                   |                                                    | 08.00<br>בריאותית<br>ענת 3.5 ליעד                       | 8:30 יעל<br>4.5 - חגית עיצוב דינמי<br>11.5 - עינת TRX<br>18.5 - פיטבול דינמי<br>25.5 - אלסטיבנד |
| <p><b>בחדש מאי שני כנסים, לג בעומר והמון החלפות</b></p> <p><b>שימו לב לתאריכים המצויינים במערכת.</b></p> <p><b>ערב לג בעומר 2.5 - יום רביעי- סגור</b></p>                                                           |                                                        |                                                  |                                                   |                                                    |                                                         |                                                                                                 |
| <p>מפגש תזונה<br/>6.5 שעה 9:40</p> <p>אחת לחודש אקיים<br/>מפגש של שעה בנושא תזונה,<br/>השמנה, כושר- חינם!!!</p> <p><u>ההרשמה מראש אצל יעל, מיועד</u><br/>לכולן גם לאורחות שאינן מנויות-<br/>תזמינו חברות בשמחה!</p> |                                                        |                                                  |                                                   |                                                    |                                                         |                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                  |                                                   |                                                    |                                                         | 9:45<br>קור פילאטיס<br>ענת<br>18.5 - יעל                                                        |

|                                                                                        |  |                                                                                                      |  |                                                                                                                                             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>שיעור ערב 1</b></p> <p>19:15<br/>עיצוב דינמי/<br/>מטבולי יעל<br/>13.5 - עינת</p> |  | <p><b>שיעור ערב 2</b></p> <p>20:30<br/>CORE פילאטיס<br/>יעל<br/>6.5 עיסוי גלילים<br/>13.5 - עינת</p> |  | <p><b>שבת</b></p> <p>9:00 שבת - יעל<br/>5.5 - עינת עיצוב דינמי<br/>12.5 - סגור- אנחנו ברומניה<br/>19.5 - דראמס אלייב<br/>26.5 - מטאבולי</p> |  |
| <p>18:00<br/>עיצוב דינמי<br/>ענת<br/>1+8.5 - יעל</p>                                   |  | <p>19:30<br/>גארודה ריבי</p>                                                                         |  | <p><b>שבת</b></p> <p>9:00 שבת - יעל<br/>5.5 - עינת עיצוב דינמי<br/>12.5 - סגור- אנחנו ברומניה<br/>19.5 - דראמס אלייב<br/>26.5 - מטאבולי</p> |  |
| <p>19:00<br/>CORE פילאטיס<br/>ענת<br/>17.5 - יעל</p>                                   |  | <p>19:15<br/>TABATA + TRX<br/>יעל<br/>2.5 סגור</p>                                                   |  | <p><b>שבת</b></p> <p>9:00 שבת - יעל<br/>5.5 - עינת עיצוב דינמי<br/>12.5 - סגור- אנחנו ברומניה<br/>19.5 - דראמס אלייב<br/>26.5 - מטאבולי</p> |  |
| <p>19:00<br/>CORE פילאטיס<br/>ענת<br/>1+8.5 - יעל</p>                                  |  | <p>20:20<br/>גארודה ריבי<br/>2.5 סגור</p>                                                            |  | <p><b>שבת</b></p> <p>9:00 שבת - יעל<br/>5.5 - עינת עיצוב דינמי<br/>12.5 - סגור- אנחנו ברומניה<br/>19.5 - דראמס אלייב<br/>26.5 - מטאבולי</p> |  |

שינוי  
במערכת

**טלפון יעל: 0523-420494**  
מזכירות  
09-8983225  
Yaelstudio.co.il  
yaelstudio@gmail.com