

מערכת שעות - יוני - 2018

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
שיעור בוקר ראשון	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 3.6 כדורי עיסוי	08:00 בריאותית פיטבול ענת	8:15-7:30 TABATA + TRX עינת יעל -12.6	7:20 מתחות יעל יעל -27.6	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 21.6 כדורי עיסוי	7:20 עיצוב דינמי – יעל 29.6 ליעד
שיעור בוקר שני	8:30 עיצוב דינמי / מטאבולי יעל 24.6 דלית	8:30 קור + נגיעות דינמי יעל 25.6 ריבי	8:30 CORE פילאטיס עינת יעל -12.6	8:30 סטפ אינטרוול מטאבולי יעל 27.6 עינת	8:30 עיצוב עינת דינמי 21.6 יעל	8:30 מדרגה 15.6 חגית
שיעור בוקר מקביל					08:00 בריאותית ענת	8:30 יעל 1.6 אלסטיבנד 8.6 TRX 15.6 פיטבול דינמי 22.6 דראמס אלייב 29.6 שיעור מדרגה רעות
מפגש תזונה 3.6 שעה 9:40	אחת לחודש אקיים מפגש של שעה בנושא תזונה, השמנה, כושר- חינם!!! ההרשמה מראש אצל יעל. מיועד לכולן גם לאורחות שאינן מנויות- תזמינו חברות בשמחה!	יעל בחו"ל - 23.6-7.7	SAVE THE DATE הפנינג סיום ופתיחה מחודשת ששי ה' 27.7 – 8:00-12:00			
שיעור ערב 1	19:15 עיצוב דינמי / מטבולי יעל 24.6 עינת	18:00 עיצוב דינמי עינת 19.6 יעל	19:15 TABATA + TRX יעל 27.6 תומה		19:00 CORE פילאטיס עינת 28.6 יעל	9:45 קור פילאטיס 29.6 - יעל עינת
שיעור ערב 2	20:30 CORE פילאטיס יעל 3.6 עיסוי גלילים 24.6 עינת	19:00 CORE פילאטיס עינת 19.6 - יעל	20:20 גארודה ריבי			9:00 שבת – יעל 2.6 סגור- כנס פילאטיס בסטודיו 9.6—סטפ אינטרוול 16.6 מטאבולי 23.6 עינת דינמי 30.6 סגור

שבת

מכירה של בגדי ריפפל- 2.6+1.6

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