

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
שיעור בוקר ראשון	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 8.7 כדורי עיסוי 22.7 יעל	08.00 בריאותית פיטבול ענת	8:15 - 7:30 TABATA + TRX עינת 31.7 - יעל	7:20 מתיחות יעל 4.7 - עינת	7:20 פילאטיס Holisticfit דלית 19.7 - יעל 26.7 כדורי עיסוי	7:20 עיצוב דינמי - יעל 6.7 עינת 27.7 לא מתקיים
שיעור בוקר שני	8:30 עיצוב דינמי/ מטאבולי יעל 1.7 - דלית	8:30 קור + נגיעות דינמי יעל 2.7 - איילת	8:30 CORE פילאטיס עינת 31.7 - יעל	8:30 סטפ אינטרוול מטאבולי יעל 4.7 - עינת	8:30 עיצוב דינמי - עינת 19.7 - יעל	8:30 מדרגה רעות
שיעור בוקר מקביל						8:30 יעל 6.7 עינת - TRX 13.7 אלסטיבנד 20.7 TRX 27.7 הפנינג מנויות
					08.00 בריאותית ענת	

יעל בחו"ל - 23.6-7.7

הפנינג סיום

ששי ה 27.7 - 9:00 - 13:00

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

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

גש תזונה שעה 9:40

יום	שעה	סוג תרגיל	מחיר
שבת	9:00	שבת – יעל	7.7 - עינת דינמי
	14.7	יעל מטאבולי	
	21.7	דראמס	
	28.7	סגור	
ראשון	19:00	CORE פילאטיס עינת	
	19:15	TABATA + TRX יעל	4.7 - תומר
	18:00	עיצוב דינמי עינת	
	19:00	CORE פילאטיס עינת	
חודש	19:30	קור	
	איילת		30.7 - יעל
	19:15	עיצוב דינמי/ מטבולי יעל	1.7 - עינת
	20:30	CORE פילאטיס יעל	8.7 עיסוי גליליים
שבת	1.7	עינת	
	2	שיעור	