



BY ZURIT SABAG

יתכנו שינויים בלו"ז, נא להתעדכן

לפרטים והרשמה - צורית 052-2247255

מערכת שעות - אימוני כוח

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
אימוני בוקר	6:45-7:35 אימון כוח		6:50-7:40 אימון כוח	6:45-7:35 אימון כוח	6:45-7:35 אימון כוח
	7:45-8:35 אימון כוח			7:45-8:35 אימון כוח	7:45-8:35 אימון כוח
	8:45-9:35 אימון כוח	8:45-9:35 אימון כוח	8:30-9:20 אימון כוח	8:45-9:35 אימון כוח	8:45-9:35 אימון כוח
	9:45-10:35 אימון כוח	9:45-10:35 אימון כוח	9:30-10:20 אימון כוח	9:45-10:35 אימון כוח	9:45-10:35 אימון כוח
אימוני ערב	16:15-17:05 אימון כוח		16:15-17:05 אימון כוח	16:15-17:05 אימון כוח	
	17:15-18:05 אימון כוח	17:15-18:05 אימון כוח	17:15-18:05 אימון כוח	17:15-18:05 אימון כוח	17:15-18:05 אימון כוח
	18:15-19:05 אימון כוח	18:15-19:05 אימון כוח	18:15-19:05 אימון כוח	18:15-19:05 אימון כוח	18:15-19:05 אימון כוח
	19:15-20:05 אימון כוח	19:15-20:05 אימון כוח	19:15-20:05 אימון כוח	19:15-20:05 אימון כוח	19:15-20:05 אימון כוח

מערכת שעות - אימוני פילאטיס מכשירים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
	7:45-8:35 פילאטיס מכשירים - פיט		7:45-8:35 פילאטיס מכשירים - פיט		7:45-8:35 פילאטיס מכשירים - קלאסי
	8:45-9:35 פילאטיס מכשירים - פיט		8:45-9:35 פילאטיס מכשירים - פיט		8:45-9:35 פילאטיס מכשירים - קלאסי
	9:45-10:35 פילאטיס מכשירים - פיט		9:45-10:35 פילאטיס מכשירים - פיט		
				16:15-17:05 פילאטיס מכשירים - קלאסי	
	17:15-18:05 פילאטיס מכשירים - קלאסי			17:15-18:05 פילאטיס מכשירים - קלאסי	
	18:15-19:05 פילאטיס מכשירים - קלאסי			18:15-19:05 פילאטיס מכשירים - קלאסי	
	19:15-20:05 פילאטיס מכשירים - קלאסי			19:15-20:05 פילאטיס מכשירים - קלאסי	

אימוני בוקר

אימוני ערב