

# פז פילאטיס

פאזיציון פאזיטיוו אלס

## פילאטיס מזרן

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:00-8:00	יוגה עם פז 7:30-9:00					
8:00-9:00					פילאטיס עם נעם 8:30-9:30	פילאטיס עם פז
9:00-10:00	פילאטיס עם אביגיל				ריקוד עם מורן 9:30-10:30	פילאטיס עם פז
10:00-11:00						
11:00-12:00						
אחה"צ						
17:00-18:00			יוגה עם פז 17:30-19:00			
18:00-19:00						
19:00-20:00	פילאטיס עם נעם		ריקוד עם מורן 19:30-21:00	פילאטיס עם פז		
20:00-21:00				פילאטיס עם פז		

## פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:00-8:00	נעם	גלית	פז	רוני	רוני	זיוה
8:00-9:00	נעם	גלית	פז	רוני	רוני	זיוה
9:00-10:00	נעם	גלית	פז	רוני	רוני	זיוה
10:00-11:00	אביגיל	גלית	פז	רוני	רוני – שיעור עדין	
11:00-12:00	אביגיל – שיעור עדין		פז – שיעור עדין	רוני		
12:00-13:00	אביגיל					
אחה"צ						
16:00-17:00				פז		
17:00-18:00	ענת	דרור	זיוה	פז	נעם	
18:00-19:00	ענת	דרור	זיוה	פז	נעם	
19:00-20:00	-	דרור	זיוה	ענבר	נעם	
20:00-21:00	נעם	דרור	זיוה	ענבר	נעם	