



פילאטיס מזרן

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:00-8:00	ויג'ננה יוגה עם פז 7:25-8:55			יוגה עם טל וקסמן		
8:00-9:00					פילאטיס עם נעם 8:30-9:30	פילאטיס עם פז
9:00-10:00	פילאטיס עם טלי			אימון פונקציונלי עם ענת דגן 9:30-10:30	ריקוד עם מורן 9:30-10:30	פילאטיס עם פז
10:00-11:00				אימון פונקציונלי עם ענת דגן 10:30-11:30		
11:00-12:00						
אחה"צ						
17:00-18:00	איינגר יוגה עם מורן 17:30-18:45		ויג'ננה יוגה עם פז 17:30-19:00			
18:00-19:00						
19:00-20:00	אימון פונקציונלי עם ענת דגן		ריקוד עם מורן 19:30-21:00	פילאטיס עם פז		
20:00-21:00	אימון פונקציונלי עם ענת דגן			פילאטיס עם פז		

פילאטיס מכשירים

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