

שיעורי סטודיו - יולי

2025	א	ב	ג	ד	ה	ו
מדריכה	שיעור	מדריכה	שיעור	מדריכה	שיעור	שיעור
ענת ר.	פילאטיס	לירן	מוביליטי	אלינה	פונקציונלי	אלינה
רותם א.	פילאטיס	כינר	פילאטיס מתקדמים	אוריאה	האתה יוגה*	רותם
ענת ר.	זזות בתנועה	זיו	יוגה ויניאסה*	רותם פ.	יוגה*	פילאטיס
רותם א.	פילאטיס דאנס	כינר	מתיחות	ענת ר.	זזות בתנועה	פילאטיס דאנס
מועדון יחדיו		אנדי	התעמלות במים	סופי	פילאטיס	שגית
מועדון יחדיו		רותם א.	תנועה ורצפת אגן	אנדי	התעמלות במים	יוגה ויניאסה *
רותם פ.	יוגה רכה	מועדון יחדיו	מועדון יחדיו	סופי	פילאטיס	ענת נ.
מועדון יחדיו		מועדון יחדיו		רותם א	התעמלות במים	זומבה
11:00				מועדון יחדיו		

סטודיו עליון
סטודיו תחתון
בריכת מסלולים

17:00	שגית	יוגה ויניאסה	מתחיל ב-17:30	מתחיל ב-17:30	ניקול	TRX
18:00	זיוה	טאבטה- פונקציונלי	אוריאה	האתה יוגה*	ניקול	פונקציונלי
19:00	כינר	פילאטיס מתקדמים	נוי	פילאטיס	רותם א.	פילאטיס
20:00	זיוה	ספינינג	רותם א.	פילאטיס דאנס	דניאל	זומבה

שיעורי הסטודיו בני 50 דקות (מלבד שיעורי יוגה המסומנים בכוכבית, שנמשכים 90 דקות) נא להגיע לשיעור 10 דקות לפני, לא תתאפשר כניסה לשיעור באיחור של מעל 5 דק'.	וואטצאפ	+972-77-9802497
--	---------	-----------------

**** כל שיעורי הסטודיו מחייבים רישום מראש באפליקציית Fizikal App ****