

שיעורי סטודיו - אוקטובר

2025		א		ב		ג		ד		ה		ו	
מדריכה/ שיעור		שיעור		מדריכה/ שיעור		מדריכה/ שיעור		מדריכה/ שיעור		מדריכה/ שיעור		מדריכה/ שיעור	
07:00	ענת ר.	פילאטיס		לירן		מוביליטי		פונקציונלי		אלינה		פונקציונלי	
08:00	רותם א.	פילאטיס		כינר		פילאטיס		אורינה יוגה* (8:30)		רותם א.		פילאטיס	
	ענת ר.	זזות בתנועה		שקד		יוגה ויניאסה*		פילאטיס		סופי		ספינינג	
09:00	רותם א.	פילאטיס דאנס		כינר		מתיחות		פילאטיס		ענת ר.		זזות בתנועה	
	מועדון יחדיו			אנדי		התעמלות במים		סופי		פילאטיס		ענת נ.	
10:00	מועדון יחדיו			מועדון יחדיו				רותם א.		תנועה ורצפת אגן		רותם א	
	שגית	עיצוב דינאמי		רותם פ.		יוגה גב תחתון		מועדון יחדיו				מועדון יחדיו	
11:00	מועדון יחדיו												
סטודיו עליון סטודיו תחתון בררכת מסלולים													
17:00	שגית	יוגה רכה								ניקול		TRX	
18:00	נבחרת							פונקציונלי		נבחרת			
	זיוה	טאבטה- פונקציונלי						זיוה		כינר		פילאטיס מתקדמים	
19:00	כינר	פילאטיס מתקדמים		רותם א.		פילאטיס		רותם א.		שגית		פילאטיס	
	ניקול	פונקציונלי		זיוה		ספינינג		זיוה		ספינינג		נבחרת	
20:00				רותם א.		פילאטיס דאנס		רותם א.		פילאטיס דאנס			
	דניאל	זומבה						רותם א.		דאנס		דניאל	
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'.													
+972-77-9802497		וואטצאפ											

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