

July 2018

GREAT SHAPE CITY

מרכז ביג, חיל ההנדסה, ב"ש

מערכת שעות

סטודיו בוטיק פילאטיס מכשירים
GREAT SHAPE CITY באר שבע

בואו לגלות את הסוד לחיטוב המושלם
פילאטיס מכשירים, שיטה הכוללת מגוון
תרגילים רחב המכוונים לעבודה על הגוף כמכלול.

שיטת האימון מיועדת לחיטוב, שיקום, שיפור
הגמישות, יציבה, שליטה גופנית וחוזק.

השיטה המצליחה מביאה לתוצאות
נראות לעין בתקופה קצרה יחסית
ותורמת להרגשה נפלאה וחיונית.

לפרטים והרשמה

08-6652545

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
סבב מדריכות	טל	נעמי	נעמי	דקר	טל	08:30-09:30
סבב מדריכות	טל	נעמי	נעמי	דקר	טל	09:30-10:30
סבב מדריכות	נעמי	נעמי				10:30-11:30
עדי 						11:00-12:30
					לימור	16:00-17:00
	לימור	עדי	הדס	עדי	לימור	17:00-18:00
	לימור	עדי	נעמי	דקר	תמוז	18:00-19:00
	יוליה	עדי 	נעמי	דקר 	תמוז	19:00-20:00
	יוליה	דקר מתחילים	תמוז	דקר	תמוז	20:00-21:00
		דקר		דקר	תמוז	21:00-22:00



שיעור למתקדמים 