

# מערכת שעות

סטודיו בוטיק פילאטיס מכשירים  
GREAT SHAPE כפר סבא

# 2022

GREAT SHAPE



שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
<b>בוקר</b>							
		*אלכס	שלי		גליה		<b>07:30</b>
<b>08:00</b> סבב מדריכים	<b>08:00</b> רוני/גליה	*אלכס	*שלי	<b>08:15</b> אלכס	גליה	<b>08:00</b> *גליה	<b>08:30</b>
<b>09:00</b> סבב מדריכים	<b>09:00</b> רוני/גליה	אלכס	שלי	<b>09:15</b> אלכס	גליה	<b>09:00</b> *גליה	<b>09:30</b>
<b>10:00</b> סבב מדריכים	<b>10:00</b> רוני/גליה	אלכס	שלי	<b>10:15</b> אלכס	גליה	<b>10:00</b> גליה	<b>10:30</b>
	<b>11:00</b> רוני/גליה			<b>11:15</b> אלכס		<b>11:00</b> גליה	<b>11:00</b>
<b>ערב</b>							
				גליה			<b>16:00</b>
		רוני	גל	גליה	דנית	רוני	<b>17:00</b>
		רוני	גל	גליה	דנית	רוני	<b>18:00</b>
		*רוני	גל	*גליה	*דנית	*רוני	<b>19:00</b>
		רוני	*גל	גליה	דנית	רוני	<b>20:00</b>

בואו לגלות את הסוד לחיטוב המושלם  
פילאטיס מכשירים, שיטה הכוללת מגוון תרגילים  
רחב המכוונים לעבודה על הגוף כמכלול ומיועדים לחיטוב,  
שיקום, שיפור הגמישות, יציבה, שליטה גופנית וחוזק.  
השיטה המצליחה מביאה לתוצאות נראות לעין  
בתקופה קצרה יחסית ותורמת להרגשה נפלאה וחיונית.  
אתם מוזמנים להירשם ולהתרשם.

לפרטים והרשמה

09-7687360



ליהנות. להתמיד. להצליח.