

מערכת שעות

סטודיו בוטיק פילאטיס מכשירים
 GREAT SHAPE כפר סבא

2022

GREAT SHAPE



שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
בוקר							
		אלכס	07:30 שלי	אלכס	07:30 גליה		07:00
סבב מדריכים	*רוני/גליה	*אלכס	08:30 שלי	*אלכס	08:30 גליה	*גליה	08:00
סבב מדריכים	*רוני/גליה	אלכס	09:30 שלי	*אלכס	09:30 גליה*	*גליה	09:00
*סבב מדריכים	רוני/גליה	אלכס	10:30 שלי	אלכס	10:30 גליה	גליה	10:00
*סבב מדריכים	*רוני/גליה	אלכס		אלכס		גליה	11:00
	רוני/גליה						12:00
ערב							
		רוני	דיאנה	גליה	דנית	רוני	16:00
		רוני	דיאנה	גליה	דנית	רוני	17:00
		*רוני	דיאנה	גליה	*דנית	*רוני	18:00
		*רוני	*דיאנה	גליה	*דנית	*רוני	19:00
		רוני	*דיאנה	*גליה	*דנית	רוני	20:00

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.



שיעור למתקדמים