

# UFC GYM

## TRAINING STUDIO

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שעות
	אימון מחזורי- עומר	קור פילאטיס- דקר	עיצוב דינאמי- דקר	עיצוב דינאמי- נועה סקס	פילאטיס- מיכל אוקנין	עיצוב דינאמי- רון וקנין	08:30-09:30
HIIT- עומר/נועה להתעדכן באפליקציה	תחנות מתקדמים- עומר	אימון בריאות- דקר	קור פילאטיס- ורוניקה	פילאטיס- נועה סקס	אימון מחזורי- עומר	פילאטיס- רון וקנין	09:30-10:30
	יוגה האטה- עומר צור		יוגה ויניאסה- סיוון	רצועות GOLD סיגל		אימון בריאות- דקר	10:30-11:30
			יוגה ויניאסה- ענבר		עיצוב דינאמי- ורוניקה	פילאטיס- נועה DUT עומר ●	17:00-18:00
		היפ-הופ- אלה קורן	POWER PILATES רון וקנין	TABATA- עומר	TRX פונקציונאלי- דניס	פונקציונאלי- עומר	18:00-19:00
מדרגה/ זומבה/ היפ הופ- להתעדכן באפליקציה		TRX פונקציונאלי- דניס	קיקבוקס- רון וקנין	פילאטיס- נועה סקס	פילאטיס- אלה	מדרגה- טל לוי	19:00-20:00
							20:00-21:00

סניף ב"ש

רחבת החדר כושר  
(ברישום מראש) ●

להתעדכן  
באפליקציה ●

מרכז ביג חיל ההנדסה, באר שבע, 08-6652545