

פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:30-08:30	עינב	שיר	עינב	נמרוד	נמרוד	עינב*
08:30-09:30	עינב	שיר	עינב	נמרוד	נמרוד	עינב
09:30-10:30	עינב	שיר	עינב	נמרוד	נמרוד	עינב*
10:30-11:30	עינב*	שיר	עינב	נמרוד	נמרוד	עינב

יוזף הוברטוס פילאיס המציא את שיטתו בהשראת האידיאל היווני שבו אדם הוא מאוזן בגוף ונפש. הוא קרא לשיטתו "CONTROLOGY". פילאטיס האמין שסגנון החיים המודרניים, יציבה לא נכונה וטכניקת נשימה לא יעילה הם השורש בבעיות בריאות.

17:00-18:00			אופיר	שיר וינשטוק
18:00-19:00	ציפי	נמרוד	אופיר	שיר וינשטוק
19:00-20:00	ציפי	נמרוד	אופיר	שיר וינשטוק
20:00-21:00	ציפי	נמרוד	אופיר	שיר וינשטוק

* שיעור למתקדמים