



מערכת דצמבר 2023

סטודיו בוטיק פילאטיס מכשירים

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
שיעורי בוקר							
		אלכס*	07:30 שלי	אלכס*	07:30 גליה*		07:00
אלכס*	רוני גליה*	אלכס*	08:30 שלי*	אלכס*	08:30 גליה	גליה*	08:00
אלכס*	רוני גליה*	אלכס	09:30 שלי	אלכס	09:30 גליה*	גליה*	09:00
אלכס*	רוני גליה	אלכס	10:30 שלי	אלכס	10:30 גליה	גליה	10:00
אלכס*	רוני גליה*	אלכס		אלכס		גליה	11:00
	רוני גליה		12:00 שני		12:30 רוני	12:30 שני	12:00
					13:30 רוני		13:00
שיעורי ערב							
		רוני	גליה	גליה	אלכס	רוני	16:00
		רוני	גליה	גליה	אלכס	רוני	17:00
		רוני*	רוני*	גליה	אלכס*	רוני*	18:00
		רוני*	רוני*	גליה	אלכס*	רוני*	19:00
		רוני	רוני	ליה*	אלכס*	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.

* ייתכנו שינויים ויש להתעדכן באפליקציה באופן שוטף



שיעור למתקדמים

לפרטים והרשמה: 09-7687360

