



מערכת שעות דצמבר 2023 | סטודיו

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שעות
	אימון מחזורי עומר	פילאטיס דקר	עיצוב דינאמי דקר	עיצוב דינאמי רון	פילאטיס מיכל	עיצוב דינאמי ורוניקה	08:30
							09:00
אימון פונקציונלי סבב מדריכים	אימון תחנות עומר	אימון בריאותי דקר	פילאטיס שירי	פילאטיס רון	אימון בריאותי ורוניקה	פילאטיס ורוניקה	09:30
	יוגה עומר צור		יוגה עילית			אימון בריאותי דקר	10:30
							13:00
							14:00
			עיצוב דינאמי רון	יוגה מעייין	פילאטיס רון	פילאטיס אלה	17:00
		TRX דניס	פילאטיס רון	TABATA עומר	TRX דניס	פונקציונלי עומר	18:00
				פילאטיס אלה			19:00