מערכת שעות דצמבר 2023 | GREAT SHAPE בני ברק

	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:00-09:00						
09:00-10:00						**09:00** עיצוב דינאמי עם דנה
10:00 -11:00						**10:00** עיצוב וחיטוב עם דנה
17:00-18:00		**17:00** פילאטיס עם קירה		**17:00** יוגה עם עם אלקסה		
18:00-19:00	**18:00** יוגה עם ענת	**18:30** עיצוב עם מור	**18:00** יוגה עם ענת	**18:05** ישבן ירכיים רגליים עם אלקסה		
19:00-20:00	**19:15** רצועות עם אלקסה	**19:30** רצועות עם מור	**19:00** שרירי ליבה ומייצבים עם נועה	**19:00** פילאטיס עם קירה	**19:15** HIIT עם אלקסה	
20:00-21:00	**20:15** זומבה עם גבריאלה	**20:30** קיקבוקס עם מור	**20:00** עיצוב וחיטוב עם נועה	**20:00** זומבה עם גבריאלה	**20:15** עיצוב וחיטוב עם נועה	

שיעורי הסטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד