UFC GYM

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	שירן	שיר וינשטוק	
19:00-20:00	ציפי	נמרוד	אופיר	שירן*	שיר וינשטוק	
20:00-21:00	ציפי	נמרוד	אופיר	שירן	שיר וינשטוק*	

* שיעור למתקדמים ** שיעור נשים

רעננה אחוזה 142, רעננה | 09-7467430