



מערכת שעות פילאטיס מכשירים סטודיו בוטיק



שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
שיעורי בוקר							
		אלכס*	07:30 שלי	אלכס*	07:30 דליה*	נטלי	07:00
סבב מדריכים*	שרית*	אלכס*	08:30 שלי*	אלכס*	08:30 דליה	נטלי*	08:00
סבב מדריכים*	שרית*	אלכס	09:30 שלי	אלכס	09:30 דליה*	נטלי*	09:00
סבב מדריכים*	שרית	אלכס	10:30 שלי	אלכס	10:30 דליה	נטלי	10:00
סבב מדריכים*	שרית*	אלכס		אלכס		נטלי	11:00
	שרית		12:00 שני		12:30 שני	12:30 שני	12:00
			13:00 שני		13:30 שני	13:30 שני	13:00
שיעורי ערב							
			זהר				15:00
		רוני	זהר	שרית	אלכס	רוני	16:00
		רוני	זהר	שרית	אלכס	רוני	17:00
		רוני*	אביגיל	שרית	אלכס*	רוני*	18:00
		רוני*	אביגיל*	שרית	אלכס*	רוני*	19:00
		רוני	אביגיל*	שרית	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.

* שיעור למתקדמים

לפרטים והרשמה: 09-7687360