



פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:30-08:30	עינב כתר	שיר	עינב כתר	נמרוד**	נמרוד	עינב כתר*
08:30-09:30	עינב כתר	שיר	עינב כתר	נמרוד*	נמרוד	עינב כתר
09:30-10:30	עינב כתר	שיר	עינב כתר	נמרוד	נמרוד	עינב כתר*
10:30-11:30	עינב כתר*	שיר**	עינב כתר*	נמרוד	נמרוד**	עינב כתר

יוזף הוברטוס פילאטיס 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	מעיין	טל	אביגיל אגסי
18:00-19:00	מעיין	טל	אביגיל אגסי
19:00-20:00	מעיין	טל	אביגיל אגסי
20:00-21:00	אביגיל אגסי	טל	אביגיל אגסי*

* שיעור למתקדמים ** שיעור נשים