

UFC GYM

פילאטיס מכשירים

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

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	טל	טל	אביגיל אגסי			
18:00-19:00	טל	טל	אביגיל אגסי	עינב ש	אביגיל אגסי	
19:00-20:00	טל	טל	אביגיל אגסי	עינב ש	אביגיל אגסי	
20:00-21:00	טל	טל	אביגיל אגסי	עינב ש		

* שיעור למתקדמים ** שיעור נשים