

לו"ז סטודיו נשים - שיעון חורף



שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
שעות של שיעורי מוצ"ש מתעדכנות באפליקציה	דניאל\מאשה - core	מיכל - גמישות ומתיחות	07:00 נעמי - יוגה	דפני - עיצוב	יסכה - core	דפני - עיצוב	07:15 - 08:10
					מיכל - התעמלות מים		07:30 - 08:15
	דניאל\מאשה - עיצוב	מעין - HIIT	רחל - קיקבוקסינג	שנה - cardio HIIT mix	יסכה - מדרגה	דפני - קרדיו משקולות	08:15 - 09:10
	זהבה - dance fit רונה - זומבה	מעין - פילאטיס	יואב - חוג כושר לגברים וותיקים	יסכה - core	חוג כושר לגברים וותיקים	נעמי - יוגה	09:15 - 10:10
	11:10 - 10:15 מיכל - עיצוב	11:10 - 10:15 מעין - פילאטיס	יסכה - פילאטיס עדין	10:30 מרים - התעמלות במים	חפצי - חיזוק קל	חוג כושר נערים 16:00 חוג כושר נערות 17:00	10:20 - 11:15
	11:30 דפני - התעמלות מים	חוג כושר נערים 16:00 חוג כושר נערות 17:00		דפני - פילאטיס	17:00 - 18:00		
אנני - Latin fusion אילנה - עיצוב מיכל - core \ יעל - פילאטיס			דפני - קרדיו משקולות	מיכל - עיצוב	דפני - עיצוב	מיכל - פילאטיס	18:00 - 19:00
		מאשה - עיצוב	אילנה - פילאטיס	נעמי - יוגה	רונה - זומבה	שנה - עיצוב דינמי	19:00 - 19:55
					19:15 מרים - התעמלות מים	מיכל - התעמלות מים	19:15 - 20:00
		מאשה - פילאטיס	שנה - לזוז ולהתחזק	20:05 מאשה - עיצוב דינמי	יעל - יוגה לטיס	שנה - חיזוק ומתיחות	20:00 - 20:55
				חוג כושר גברים			21:05

שימו לב - למערכת יש את הזכות לשנות ולבטל שיעורים או להחליף בין המורות בהתאם לצורך במהלך השנה.



sababaefrat.co.il



Sababa_efrat



02-5718287



02-5718288

