

# מערכת חוגים-ספורטלנד

מועדון ספורט לכל המשפחה

חשדד: 04-6899388 | נייד: 050-293-3332

יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'
יוגה איילה   9:00	פלדנקרייז ניצה   8:15	פילאטיס קלאסי חירב   8:10	המאסטר יוגה עם ולדימיר   8:00	התעמלות מזרון דורית   8:15	פלדנקרייז ניצה   7:30 8:15
	פילאטיס קלאסי חירב   9:10	צפיפות עצם צילה   9:10	עיצוב דינאמי צילה   09:15	התעמלות כסא דורית   9:00	טיפוח יציבה צילה   9:00
	פילאטיס חירב   10:00	עיצוב דינאמי אפרת   10:00	התעמלות כיסא צילה   10:00	עיצוב דינמי אפרת   10:00	התעמלות חים צילה   10:15
	המאסטר יוגה עם אחי   18:00	התעמלות חים צילה   10:15	יוגה אחי   18:00	עיצוב דינאמי חשה   18:00	ציור ארקדי   17:00
	חים עמוקים חיכאל   19:15	ציור ארקדי   19:00	ריצפת אגן ליטל   19:00	פילאטיס חשה   18:50	יוגה ולדימיר   18:00
	שריפת שומנים צילה   19:15	פילאטיס ועיצוב ליטל   19:00			ציור ארקדי   19:00
					פילאטיס צילה   19:10
					חים עמוקים חיכאל   19:15
					דיקודי בטן חריטה   20:10

