

# מערכת חוגים

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
פלונדקרייז ניצה   07:30	התעמלות בריאותית דורית   07:30	ילדה וילדימיר   07:30	פילאטיס גולד חגית   07:30	יוגה וינסה אבי   07:30	יוגה מוניקה   09:00
פלונדקרייז ניצה   08:30	התעמלות כסא דורית   08:30	זומבה גולד פרנסי   08:30	צפיפות עצם צילה   08:30	פלונדקרייז ניצה   08:30	רצפת אגן מיטל   10:10
טיפוח יציבה צילה   09:30	פילאטיס מיטל   09:30	התעמלות דינאמית צילה   09:30	התעמלות מים צילה   09:30	מחול אתני מיטל   09:30	התעמלות במים מיכאל   13:30
התעמלות מים צילה   10:30	עיצוב דינאמי שגיא   10:30	התעמלות כסא צילה   10:30	עיצוב דינמי שגיא   10:30	התעמלות בונה עצם דורית   10:30	
זומבה גולד פרנסי   10:30	יוגה מוניקה   17:45	התעמלות מים אירנה   17:00	פילאטיס / עיצוב ליטל   19:00	יוגה ותרפיה אמי   17:45	
יוגה ולדמיר   18:00	רצפת אגן ליטל   19:00	יוגה ותרפיה אמי   18:00		זומבה מבוגרים פרנסי   19:00	
פילאטיס מיטל שרה   19:10	עיצוב בטן ישבן אושרית   20:00	זומבה פרנסי   19:10		התעמלות במים מיכאל   19:15	
התעמלות במים מיכאל   19:15				אימון פונקציונאלי שגיא   20:00	
אימון פונקציונאלי שגיא   20:30					

