



שעות פעילות המועדון: א'-ה' 6:30-22:30, ו' 7:00-17:00, ש' צאת שבת-22:30

מערכת שעות סטודיו יוני 2018

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
	8:00-8:45 התעמלות בריאותית	9:00-9:45 אימון כוח FBW	8:00-8:45 התעמלות בריאותית	9:00-9:45 אימון כוח FBW	10:30-11:15 תחנות
18:00-18:45 פילאטיס	18:00-18:45 מתיחות	18:00-18:45 פונקציונאלי	18:15-19:00 TRX שריפת שומנים	18:00-19:00 פילאטיס	
18:45-19:30 עיצוב וחיטוב	18:50-19:35 TRX שריפת שומנים	18:45-19:45 יוגה	19:00-19:45 ראגטון Dance	19:00-19:45 פונקציונאלי	
20:30-21:15 Body Power	19:45-20:30 TABATA	20:30-21:15 Body Power	19:45-20:30 HIIT	19:45-20:30 מחול מזרחי (מה-5.7)	
	20:30-22:00 **קונג פו וינג צ'ון רעי			20:30-22:00 **קונג פו וינג צ'ון רעי	

*** השיעורים בהרשמה מראש ומותנים ב-4 מתאמנות לפחות.

** בית ספר לאומנויות לחימה, פרטים בקבלה

- יש להצטייד בבקבוק מים ומגבת
- אין כניסה לאחר 5 דקות מתחילת השיעור

יעקב 43 רחובות, 08-9473470, www.israel.punch@gmail.com