

ספינינג

אירובי

כוח

עיצוב

עצימות נמוכה

מקרא:

יום ב'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERFECT BODY	POWER STATION	8:00
PERSONAL TRAINING	Z.B.B	9:20
BALANCE BODY גיל הזהב	PERSONAL TRAINING	10:00
PERSONAL TRAINING	HIIT	11:00
PERSONAL TRAINING	Flexibility	12:00
		16:00
ALL IN ONE	TRAIN STATION	17:00
PERFECT BODY	POWER STATION	18:00
Z.B.B	TABATA	19:00
CORE PILATES	Train STEP	19:45
TABATA SPIN 20:45	YOGA ELEMENTS	20:40
PERSONAL TRAINING	POWER TABATA	21:30

יום א'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	POWER TABATA	6:30
PERSONAL TRAINING	POWER TABATA	8:00
SPIN CORE	PERSONAL TRAINING	9:00
IRON BODY גיל הזהב	PERSONAL TRAINING	10:00
PERSONAL TRAINING	Fit HR	12:00
		16:00
CORE PILATES	TRAIN STATION	17:00
Z.B.B	TABATA	18:00
ALL IN ONE	POWER STATION	18:45
SPIN CORE	Train STEP	19:45
Z.B.B	TRAIN STATION	20:45
PERFECT BODY	ALL IN ONE 21:45	21:30

יום ד'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERFECT BODY	POWER STATION	8:00
PERSONAL TRAINING	BALANCE BODY גיל הזהב	9:00
PERSONAL TRAINING	HIIT Flex	10:00
 <p>קוס שייק במתנה ברכישת קרטיסייה של 10 כוסות שייק</p>		
ALL IN ONE	POWER TABATA	17:00
CORE PILATES	TRAIN STATION	18:00
SPIN CORE	Train STEP	19:00
Z.B.B	ATHLETE	20:00
ZUMBA	WARRIOR POWER STATION	20:40

יום ג'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	HIIT	7:15
CORE PILATES	PERSONAL TRAINING	8:00
IRON BODY גיל הזהב	Train STEP	9:00
PERFECT BODY	PERSONAL TRAINING	10:00
PERSONAL TRAINING	POWER STATION	12:00
		16:00
ALL IN ONE	Yogilates	17:00
TABATA SPIN	Z.B.B	18:00
CORE PILATES	POWER STATION 18:45	18:40
ZUMBA	TRAIN STATION	19:40
PERSONAL TRAINING	TRAIN STATION	20:45