

ספינינג

אירובי

כוח

עיצוב

עצימות נמוכה

מקרא:

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

יום א'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	POWER TABATA	7:00
PERSONAL TRAINING	POWER TABATA	8:00
SPIN CORE	FREE GYM	9:00
גיל הזהב IRON BODY	FREE GYM	10:00
		16:00
CORE PILATES	TRAIN STATION	17:00
TABATA SPIN	FREE GYM	18:00
ZUMBA	POWER ENDURANCE	18:45
Train STEP	FREE GYM	19:45
ZBB	FREE GYM	20:45
PERFECT BODY	FREE GYM	21:40

יום ד'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	POWER STATION	8:00
ALL IN ONE	גיל הזהב BALANCE BODY	9:00
PERSONAL TRAINING	FREE GYM	10:00
כוס שייק במתנה ברכישת כרטיסייה של 10 כוסות שייק		
		16:00
CORE PILATES	TRAIN STATION	17:00
ALL IN ONE	POWER ENDURANCE	18:00
SPIN CORE	FLEX PILATES	19:00
ZBB	FREE GYM	20:00
ZUMBA	TRAIN STATION	20:40

יום ג'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	HIIT	7:15
CORE PILATES	גיל הזהב IRON BODY 08:30	8:00
Train STEP	FREE GYM	9:00
PERSONAL TRAINING	FREE GYM	10:00
		16:00
Yogilates	TRAIN STATION	17:00
ZBB	AERO YOGA	18:00
FM FUNCTIONAL MOVEMENT	18:40	18:40
REAL SPIN	FREE GYM	19:40
PERSONAL TRAINING	TRAMPO JUMP	20:45