

NESS ZIONA

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	8:00 פילאטיס	8:00 פילאטיס	7:30 פילאטיס		8:00 פילאטיס	8:30 פילאטיס
	9:00 פילאטיס	9:00 פילאטיס שיקומי	8:30 פילאטיס		9:00 פילאטיס	9:30 פילאטיס שיקומי
10:00 פילאטיס	10:00 פילאטיס שיקומי		9:30 פילאטיס שיקומי		10:00 פילאטיס שיקומי	
11:00 חיזוק הבטן ומתיחות	11:00 יוגה					
			16:00 פילאטיס			
		17:30 פילאטיס שיקומי	17:00 פילאטיס שיקומי	17:00 שחרור והורדת סטרס	17:00 פילאטיס	17:00 יוגה
	18:30 פילאטיס	18:00 חיזוק ועיצוב הבטן	18:00 פילאטיס	18:15 יוגה	18:00 פילאטיס שיקומי	18:30 פילאטיס שיקומי
	19:30 POWER PILATES	19:00 פילאטיס	19:00 פילאטיס	19:30 POWER PILATES	19:00 POWER PILATES	19:30 פילאטיס
	20:30 פילאטיס	20:00 POWER YOGA	20:00 פילאטיס	20:30 פילאטיס	20:00 יוגה	20:30 חיזוק הבטן ומתיחות

