

סטודיו "מאיה ספורט" - מערכת שעות

שקמה 1 פרדס חנה // דרך השדה 18 פרדס חנה // 052-2697763 // 054-2697763

א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'
		8:15 יוגה ויניאסה / נריה			8:00 ספינינג / תמי
9:15 Step&shape / שלי	9:00 NIA / לילך		9:00 Core pilates / שלי		8:15 PILATRX / הילה
17:00 קפוארה צעירים/ נגה	17:00 זומבה קידס א-ג' / קורל			17:15 קידספורט א-ג' / עדי	9:15 Tabata shape / הילה
17:45 קפוארה בוגרים/ נגה	17:45 זומבה קידס ד-ו' / קורל			18:00 קידספורט ד-ו' / עדי	
18:00 ספינינג / דנה			18:00 Core pilates / משה		
	19:00 KICK & HIIT / יהלי	19:15 Core pilates / שלי	19:00 ספינינג / תמי	18:15 ספינינג / משה	
20:00 ספינינג / משה		19:00 ספינינג / תמי	19:15 עיצוב וחיטוב / משה		
20:00 עיצוב דינאמי / הילה	20:00 ספינינג / דנה	20:15 ZUMBA / מירב	20:30 NIA / לילך		
21:00 Core pilates / משה	21:15 TRX / דנה		21:00 ספינינג / דנה		

סטודיו הבית

	8:10 Core pilates / משה			8:00 פילאטיס קלאסי / מאיה	8:00 TRX / הילה
9:00 התעמלות בונה עצם / מאיה	9:15 התעמלות בונה עצם / מאיה	10:00 TRX / דנה	9:00 עיצוב וחיטוב / מאיה	9:15 Step&shape / שלי	9:15 התעמלות בונה עצם / מאיה
17:00 Step&burn / שלי	17:00 TRX plus נוער / מאיה	17:00 Step&burn / שלי	16:45 אימונער / משה	10:45 TRX / שלי	17:00 פילאטיס קלאסי / מאיה
18:15 TRX / שלי	18:00 עיצוב וחיטוב / מאיה	18:00 TRX / שלי	18:30 התעמלות בונה עצם / מאיה		18:15 עיצוב וחיטוב / מאיה
19:30 ZUMBA / קורל	19:30 פילאטיס קלאסי / מאיה	19:15 Stretch&core / הילה	20:00 פילאטיס קלאסי / מאיה		19:30 TRX / משה
20:30 TRX / דנה	20:30 HIIT / הילה	20:30 אימון פונקציונלי / הילה	21:00 TRX / מאיה		20:30 HIIT מסלולים / משה

סטודיו השדה