

# סטודיו "מאיה ספורט" - מערכת שעות סטודיו הבית / סטודיו השדה

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
17:15 זומבה קידס א'-ג' / קורל	17:00 קידספורט א'-ג' / רותם		17:00 היפ הופ ד'-ז' / רותם	17:00 קפוארה טרום חובה-חובה / נגה	9:15 TABATA / הילה
18:10 זומבה קידס ד'-ו' / קורל	17:45 קידספורט ד'-ו' / רותם		18:00 Core pilates / משה	17:45 קפוארה א'-ג' / נגה	
18:00 ספינינג / דנה			19:00 ספינינג / תמי	18:15 ספינינג / משה	
20:00 ספינינג / משה		19:15 Core pilates / שלי	19:15 עיצוב וחיטוב / משה	18:30 קפוארה ד'-ו' / נגה	
20:00 עיצוב וחיטוב / הילה	20:00 ספינינג / דנה	20:15 ZUMBA / מירב	20:30 NIA / לילך	19:45 יוגה ויניאסה / נריה	
21:00 Core pilates / משה	21:15 TRX / דנה		21:00 ספינינג / דנה		

סטודיו הבית

א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'
	8:10 Core pilates / משה			8:00 TRX / הילה	8:00 פילאטיס מזרן / מאיה
9:00 התעמלות בונה עצם / מאיה	9:15 התעמלות בונה עצם / מאיה	10:00 TRX / דנה	9:00 עיצוב וחיטוב / מאיה	9:15 התעמלות בונה עצם / מאיה	9:15 Step&shape / שלי
17:00 Step&burn / שלי		17:00 Step&burn / שלי	16:45 אימונוער ז'-ט' / משה		10:45 TRX / שלי
18:15 TRX / שלי	18:00 עיצוב וחיטוב / מאיה	18:00 TRX / שלי	18:00 התעמלות בונה עצם / מאיה	18:15 עיצוב וחיטוב / מאיה	
19:30 ZUMBA / קורל	19:30 פילאטיס מזרן / מאיה	19:15 Stretch&core / הילה	19:30 פילאטיס מזרן / מאיה	19:45 אימון פונקציונלי / משה	
20:30 TRX / דנה	20:30 HIIT / יהלי	20:30 אימון פונקציונלי / הילה	20:30 TRX / מאיה		

סטודיו השדה

עודכן ב 1.11.18