

# 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'
		8:30 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
					9:15 TABATA / הילה
17:30 קידספורט א-ג' / שרי			16:45 זומבה-היפ הופ א-ג' / זהבית		10:30 NIA / לילך
18:00 ספינינג / דנה			17:30 זומבה קידס ד-ג' / זהבית		
18:15 קידספורט ד-ג' / שרי		19:00 ספינינג / תמי	18:30 Core pilates / משה	18:15 ספינינג / דנה	
20:00 ספינינג / משה		19:15 Core pilates / שלי	19:30 עיצוב וחיטוב / משה	19:15 יוגה ויניאסה / נריה	
20:00 עיצוב וחיטוב / הילה	20:00 ספינינג / דנה	20:15 ZUMBA / קורל	20:30 NIA / לילך		
21:00 TOTAL SHAPE / משה			21:15 ספינינג / דנה		

סטודיו הבית

	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	16:45 אימונער ז-ט' / שרי		17:00 קידספורט בנים / משה		10:45 TRX / שלי
18:15 TRX / שלי	18:00 עיצוב וחיטוב / מאיה	18:00 Step&burn / שלי	18:15 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 TOTAL PUMP / הילה	
20:30 TRX / דנה	20:30 HIIT / יהלי	20:30 אימון פונקציונלי / הילה	20:30 TRX / מאיה		מעודכן ל- 1.3.20

סטודיו השדה

לשיעורי ספינינג – יש להגיע 15 דקות לפני תחילת השיעור.

הרשמה לשיעור דרך האפליקציה – עד דקה לפני השיעור.

ביטול שיעור דרך האפליקציה – עד 4 שעות לפני השיעור לכל שיעורי הסטודיו / עד 8 שעות לפני השיעור לפילאטיס מכשירים.

רשימת המתנה - במידה ונרשמתם להמתנה לשיעור, כאשר יתפנה מקום, תקבלו הודעת SMS אוטומטית לנייד, שתאפשר לכם להשתבץ תוך 15 דקות דרך הקישור שמופיע.