

עיצוב מאוזן Balanced Conditioning

Based on the Pilates method

2019

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	בוקר
07:00-07:55 מכשירים <u>טלי</u>						
8:00-9:00 מכשירים <u>טלי</u>	מכשירים <u>הילה</u>	מכשירים <u>איריס</u>	מכשירים <u>הילה</u>	מכשירים <u>יפעת</u>	מכשירים <u>נעמה</u>	7:30-8:30
9:00-10:00 מכשירים <u>טלי</u>	מכשירים <u>הילה</u>	מכשירים <u>איריס</u>	מכשירים <u>הילה</u>	מכשירים <u>יפעת</u>	מכשירים <u>נעמה</u>	8:30-9:30
10:00-11:00 מכשירים <u>טלי</u>	מכשירים <u>הילה</u>	מכשירים <u>איריס</u>	מכשירים <u>הילה</u>	מכשירים <u>יפעת</u>	מכשירים <u>נעמה</u>	9:30-10:30
	מתקדמים <u>הילה</u>	מכשירים <u>איריס</u>	מתקדמים <u>הילה</u>	מכשירים <u>יפעת</u>	מתקדמים <u>נעמה</u>	10:30-11:30
			פילאטיס שיקומי <u>אלן ויסברג</u>			11:30-12:30
				ג'אמפינג בורד <u>נעמה</u>		12:00-13:00
משמרת אחה"צ - ערב						אחה"צ-ערב
	פילאטיס שיקומי <u>אלן ויסברג</u>				פילאטיס שיקומי <u>אלן ויסברג</u>	16:00-17:00
	מכשירים <u>נעמה</u>			פילאטיס שיקומי <u>אלן ויסברג</u>		17:00-18:00
	מכשירים <u>נעמה</u>		מכשירים <u>אור</u>	מכשירים <u>טלי</u>	מכשירים <u>אפרת</u>	18:00-19:00
	מכשירים <u>נעמה</u>	פילאטיס שיקומי <u>אלן ויסברג</u>	מכשירים <u>אור</u>	מכשירים <u>טלי</u>	מכשירים <u>אפרת</u>	19:00-20:00
		חדש מכשירים <u>נעה שנדור</u>	מכשירים <u>אור</u>	מכשירים <u>טלי</u>	מכשירים <u>אפרת</u>	20:00-21:00
		חדש מכשירים <u>נעה שנדור</u>				21:00-22:00

עיצוב מאוזן, סטודיו לפילאטיס ומרכז טיפולי,
כצנלסון 35, קריית טבעון טלפון: 04-9830879

