

לוח הרצאות

הרצאה שלישית מתוך סדרת הרצאות בנושא ירידה
ושמירה על משקל תקין.
ההרצאה תערך ביום שלישי בתאריך 27/12/2011
בשעה 21:15



שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:30	שריפת שומנים קרן	פיטבולאסיס קרן	ATB רוית	פיילאסיס תאיר	מדרגה אנטרוואיס קרן	עיצוב דינאמי Shape Youeself תאיר
09:30	בניית עצם (45 דקות) קרן	עיצוב דינאמי Shape Youeself רוית		עיצוב דינאמי Shape Youeself תאיר	בניית עצם (45 דקות) קרן	09:15 אירובי סלסה (45 דקות) תאיר
17:30		התעמלות בריאותית (45 דקות) ביילה		התעמלות בריאותית (45 דקות) רוית		
18:30	Zumba שרית	פיילאסיס ביילה	Drums Alive מעיין	ערב נשים בלבד! פיטבולאסיס רוית	עיצוב דינאמי Shape Youeself ורד	
19:30	עיצוב דינאמי Shape Youeself שרית	שריפת שומנים מעיין	ATB רוית	ריקודי בטן נעמי	אסכנעה יוגה מירה	
20:30	אירובי דאנס (45 דקות) ליבוב	Kick Box (45 דקות) מעיין	אירובי מדרגה (45 דקות) ציו	Zumba (45 דקות) ליבוב	Drums Alive ליילה	

* ההנהלה שומרת לעצמה את הזכות לבצע שינויים בשלזורים ובמורים

