

# מועדון הולמס פלייס פמילי מבשרת



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
פילאטיס 08:00   ילנה	יוגה 08:30   נועה	פלדנקרייז 08:00   אורית	עיצוב גוף 08:00   חני	בונה עצם 09:00   עטרה	עיצוב גוף 08:00   שקד נחום
עיצוב גוף 09:00   ילנה	התעמלות בריאותית 09:30   מיכל	פילאטיס 09:00   שקד גר	פילאטיס 09:00   חני	פילאטיס Core 10:00   עטרה	טרמפולינה 09:00   שקד נחום
התעמלות במים 10:00   ילנה	ZUMBA fitness GOLD 10:30   מיכל	התעמלות במים 09:00   אורית	התעמלות במים 10:00   מלאני	פילאטיס 18:00   הדר	ZUMBA fitness 10:30   מיכל
טרמפולינה 19:00   ניצן	התעמלות במים 11:00   ניצן	התעמלות במים 10:00   אורית	יוגה 18:00   טלי	Dynamic Power 19:00   הדר	פילאטיס 11:30   מיכל
Dynamic Power 20:00   ניצן	פילאטיס 18:00   שקד נחום	ZUMBA fitness 17:30   מיכל	תחנות TRX 19:00   שקד גר		
	תחנות TRX 19:00   שקד נחום	עיצוב גוף 18:30   מאיה	Core ומתיחות 20:00   שקד גר		
		Dynamic Power 19:30   מאיה			

שעות פעילות המועדון:

06:00-22:00 א', ב', ד' ה'  
 16:00-22:00, 12:00-06:00 ימי ג'  
 17:30-06:00 ימי ו'  
 שבת חצי שעה מצאת השבת-23:00  
 שעות הפעילות עשויות להשתנות

סטודיו 1 □ סטודיו 2 □ בריכה

שיעור טרמפולינה □ שיעור Dynamic Power { שיעורים יחודיים

\* הרשמה לשיעורים דרך האפליקציה \* ייתכנו שינויים במערכת

\* על השינויים/החלפות/עדכוני הדקה ה-90, ניתן להתעדכן באפליקציה ובקבלה.