

# שעות פעילות ג'ימיס

שבת

שישי

חמישי

רביעי

שלישי

שני

ראשון

שעות



**עיצוב וחיטוב**  
רבקה אלכסנדרוביץ

**עיצוב וחיטוב**  
רבקה אלכסנדרוביץ

08:30-09:30

09:30-10:30

**פילאטיס**  
לודמילה מקרוב

**cardio**  
עליזה ברוך

**עיצוב וחיטוב**  
מתחילים  
עליזה ברוך

18:00-19:00

**פילאטיס**  
רחל אברמוב

**core shape**  
רבקה אלכסנדרוביץ

**דאנס פיטנסט**  
רבקה אלכסנדרוביץ

19:00-20:00

**עיצוב דינאמי**  
רחל אברמוב

**יוגאלטיס**  
רבקה אלכסנדרוביץ

**core pilates**  
לודמילה מקרוב

**total body**  
רחל אברמוב

20:00-21:00

**אימוני כוח**  
גברים

**pump&more**  
רעות דאנה

**אימוני כוח**  
גברים

21:00-22:00