

שעות פעילות ג'ימס

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
08:30-09:30	עיצוב וחיטוב רבקה אלכסנדרוביץ		פילאטיס רבקה אלכסנדרוביץ		עיצוב וחיטוב רבקה אלכסנדרוביץ	פילאטיס רבקה אלכסנדרוביץ	
18:00-19:00	Body sculpt barre לודמילה מקרוב	core pilates לודמילה מקרוב			פילאטיס לודמילה מקרוב		18:30 זומבה רחל אברמוב
19:00-20:00	זומבה רבקה אלכסנדרוביץ	עיצוב וחיזוק רבקה אלכסנדרוביץ	יוגאלטיס רבקה אלכסנדרוביץ	פילאטיס רחל אברמוב	עיצוב דינאמי נועה גרימברג		
20:00-21:00	total body רחל אברמוב ספינינג רזיאל טל		אירובי דאנס עופרי ספר	עיצוב דינאמי רחל אברמוב ספינינג רזיאל טל			
21:00-22:00	אימון גברים רזיאל טל			אימון גברים רזיאל טל			ספינינג רזיאל טל



התוכנית ניתנת לשינוי בכל עת | מוצ"ש - בהתאם לצאת השבת בימות החורף