

## חוגי המועדון

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
≈	≈	≈	≈	≈	08:00 ספינינג
≈	09:00 פילאטיס מזרן	09:00 ניה	09:00 פילאטיס מזרן	09:00 ניה	08:00 TRX אימון רצועות
≈	18:00 מתיחות CORE	10:00 ניה במים	≈	≈	≈
18:00 פונקציונלי HIIT&	19:00 TABATA	≈	17:30 יוגה ויניאסה גברים	≈	≈
19:00 זומבה	19:00 פילאטיס מזרן	≈	18:45 יוגה ויניאסה נשים	≈	≈
20:00 עיצוב לאטיס	20:00 ספינינג	19:00 עיצוב לאטיס	19:00 בטן ישבן, ירכיים	19:00 פילאטיס מזרן	≈
20:00 פילאטיס מזרן	20:00 ניה	20:00 אימון מדרגה	20:00 פילאטיס מזרן	20:00 ספינינג	≈

לרשותכם, חדר כושר מאובזר, ליווי אישי של מדריך  
ואפשרות לאימונים אישיים

בין השעות: בוקר | 06:00 - 10:00, ערב | 16:00 - 22:00

*- זואו עם אנרג'יות -*

- ההרשמה לחוגים מתבצעת באמצעות אפליקציה ייעודית
- מיקום החוגים ושמות המדריכים יופיעו באפליקציה
- חובה להגיע בבגדי ספורט ונעלי ספורט
- הנהלת המועדון רשאית לשנות את שעות פעילות החוגים בהתאם לשיקול דעתה הבלעדי