



שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		Maximum	FUNCTIONAL	POWER	TABATA	POWER	07:00
			POWER			SPINNING 07:10	
	FUNCTIONAL	POWER	FUNCTIONAL	power	FUNCTIONAL סח + ריצה בירקון	POWER	08:00
		YOGA	ישבן, בטן, ירכיים	Maximum	SPINNING 08:15	YOGA	
FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	Maximum	POWER	POWER		FUNCTIONAL 09:10	09:00
	BARRE						
FUNCTIONAL	FUNCTIONAL						10:00
	SPINNING						
POWER	POWER	FUNCTIONAL					11:00
	SPINNING						
							12:00
							17:00
		TABATA	ישבן, בטן, ירכיים	Power	FUNCTIONAL	POWER ישבן, בטן, ירכיים	18:00
POWER		POWER	FUNCTIONAL	סח + ריצה בירקון	BARRE	FUNCTIONAL	19:00
		עיצוב דינמי	POWER	Maximum YOGA	POWER	POWER	
		TABATA	PILATES	TABATA	VINYASA YOGA	POWER	20:00
			POWER		POWER	FUNCTIONAL	
						POWER	21:00

בוקר טוב ערב טוב 