

מערכת שעות

בוקר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
STRENGTH - כוח Ilana Tusk	STRENGTH - כוח Ilana Tusk	STRENGTH - כוח Ilana Tusk	CARDIO - אימון פינקציונלי Ilana Tusk		STRENGTH 7:30 Ilana Tusk
CARDIO - אימון פינקציונלי Ilana Tusk	SCULPT - עיצוב וחיתוב Shir Segal	STRETCH - מתיחות Ilana Tusk (Online)	STRENGTH - כוח Ilana Tusk	FIT N' FLOW - היט יוגה Talía Londoner (Online)	CHALLENGE 8:30 Ilana Tusk
					SCULPT 9:30 Ilana Tusk

ערב

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	
	CARDIO - אימון פינקציונלי Ilana Tusk	SCULPT - עיצוב וחיתוב Shir Segal		SCULPT - עיצוב וחיתוב Shir Segal	17:30
STRENGTH - כוח Ilana Tusk	STRENGTH - כוח Ilana Tusk	CARDIO - אימון פינקציונלי Shir Segal	STRENGTH - כוח Ilana Tusk	CARDIO - אימון פינקציונלי Shir Segal	18:30
VINYASA YOGA Talía Londoner	CARDIO - אימון פינקציונלי Ilana Tusk	STRENGTH - כוח Shir Segal	YOGA - למתחילים Talía Londoner	STRENGTH - כוח Shir Segal	19:30
CARDIO - אימון פינקציונלי Shir Segal	STRENGTH - כוח Ilana Tusk		VINYASA YOGA Talía Londoner		20:30