

מערכת שעות

בוקר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	
STRENGTH - כוח Ilana Tusk	STRENGTH Ilana Tusk	אימון פינקציונלי - Ilana Tusk	CARDIO		STRENGTH 7:30 Ilana Tusk	6:45
TRX Ilana Tusk	אימון פינקציונלי - Shir Segal	מתיחות - Ilana Tusk (Online)	STRENGTH Ilana Tusk	FIT N' FLOW - היט יוגה Talía Londoner (Online)	CHALLENGE 8:30 Ilana Tusk	8:00
BABY & ME Ilana Tusk					SCULPT 9:30 Ilana Tusk	9:00

ערב

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