

מערכת שעות

בוקר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
STRENGTH - כוח Ilana Tusk	STRENGTH - כוח Ilana Tusk		CARDIO - אימון פינקציונלי Ilana Tusk		STRENGTH 7:30 Ilana Tusk
					CHALLENGE Ilana Tusk
					SCULPT Ilana Tusk
					9:30

ערב

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	
VINYASA YOGA Mor Mualem		STRENGTH - כוח Shir Segal	CARDIO - פונקציונלי Adi Lahav	SCULPT - עיצוב וחיטוב Shir Segal	17:30
VINYASA YOGA Mor Mualem	STRENGTH 18:00 Ilana Tusk	TRX - היט Shir Segal	STRENGTH - כוח Adi Lahav	CARDIO - אימון פינקציונלי Shir Segal	18:30
CARDIO Ilana Tusk	TRX 19:00 Ilana Tusk	STRENGTH - כוח Shir Segal	YOGA - למתחילים Talia Londoner	STRENGTH - כוח Shir Segal	19:30
STRENGTH - כוח Ilana Tusk		SCULPT - עיצוב וחיטוב Shir Segal	VINYASA YOGA Talia Londoner		20:30