מערכת שעות שיעורי גולד מאי - 2020

קאנטרי בית יצחק

ראשון B	ראשון A	שני B	שני A	שלישי B	שלישי A	רביעי B	רביעי A	חמישי B	חמישי A
6:45 יוגה אלה	7:15 דינמי יעל	7:00 ספינינג קרן	8:15 חיטוב קרן	8:00 יוגה רונית	7:00 מטאבולי יעל	6:15 ספינינג קרן	7:30 פילאטיס אסתי	7:00 יוגה דוראל	8:15 פיטבול קרן
8:30 פילאטיס קרן	8:30 מתיחות יעל	9:15 ניה מאיה	9:30 CORE עינת	9:30 אפרו לטיני נעמי	8:15 פיטבול יעל	7:15 TRX - HIIT קרן	8:30 חיטוב קרן	9:30 פילאטיס עדי	9:30 זומבה גולד אנה
9:45 זומבה גולד אנה	9:45 פלייסטיק קרן		10:45 עיסוי + מתיחות עינת		9:30 פלייסטיק קרן	8:15 CORE יעל	10:30 פילאטיס גולד שושי	10:30 פילאטיס גולד עדי	
	11:00 פילאטיס גולד קרן				10:30 פילאטיס גולד עדי	9:15 ניה ליאת			
18:00 חיטוב חגית	18:00 חיטוב חגית	18:00 HIIT ליאור	19:00 פילאטיס ליעד	18:00 חיטוב חגית	20:30 דניס אבי	18:00 פילאטיס ליעד	18:45 יוגה רונית	18:00 TRX - HIIT ליאור	20:30 דניס אבי
18:00 Latin Belly אורלי	19:00 מטאבולי יעל	20:10 ספינינג ליעד	20:10 יוגה דוראל	19:00 מדרגה ליעד		19:00 חיטוב ליעד			
19:00 פילאטיס אסתי	20:10 קור ומתיחות יעל			20:10 קור ומתיחות ליעד		20:10 ספינינג ליעד			
20:10 יוגה עידית									

ששי

- 7:00 פילאטיס עדי
- 7:00 דינמי יעל
- 8:15 פילאטיס עדי
- 8:15 ספינינג קרן
- 9:30 חיטוב קרן
- 9:30 יוגה עידית

שבת

- 8:15 מטאבולי יעל
- 8:15 ספינינג
- 9:30 חיטוב - יעל
- 9:30 עיצוב דינמי

התעדכנו והירשמו באפליקציה !

ברוכים השבים!!