

❗ DON'T WISH FOR IT. WORK FOR IT. ❗

ו	ה	ד	ג	ב	א
עיצוב וחיטוב 7:30-8:15 A שלי	פילאטיס שרירי ליבה 9:00-9:50 A שרון	פילאטיס שיקומי 8:10-9:00 A ורד	פילאטיס שיקומי 8:10-9:00 A ורד	עיצוב וחיטוב 8:00-8:55 A נועה	עיצוב וחיטוב 7:45-8:30 A שלי
פילאטיס 8:15-9:15 A לירון	עיצוב וחיטוב 19:15-20:05 B שרון	עיצוב פונקציונלי 8:15-9:15 B נועה	עיצוב וחיטוב 18:40-19:30 A שרון	עיצוב דינמי 19:20-20:10 B דניאלה	עיצוב דינמי 8:15-9:15 B דניאלה
*יוגה 8:30-10:00 B ענת		עיצוב וחיטוב 17:15-18:00 B שלי	עיצוב וחיטוב 19:30-20:20 A שרון	מדרגה דאנס 20:15-21:15 B דניאלה	פילאטיס שרירי ליבה 18:35-19:25 B שרון
INTERVAL 9:15-10:15 A לירון			INTERVAL 20:30-21:30 A ואאל		עיצוב וחיטוב 19:25-20:15 B שרון
					INTERVAL 20:30-21:30 A ואאל

בינוני
בינוני עד קשה



fitness

ההדר 19 קרית אונו

שיעורי בוקר

שיעורי אחה"צ / ערב

☎ **077-3001209** (16:00-20:00) משרד

☑ **053-2356543** (וואטסאפ בלבד)

🌐 www.mojofitness.co.il

* בתוספת תשלום

סודיו מוגן שומר לעצמו את הזכות, לשנות את מערכת השעות להלן במקרה הצורך