

UFC GYM

פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00-08:00		07:30 אורטל		07:30 שגיא			
08:00-09:00		08:30 אורטל	אלכסה	07:30 שגיא			
09:00-10:00	עמית				אורטל	09:30 שגיא	
10:00-11:00						10:30 שגיא	
16:00-17:00							יוזף הוברטוס פילאטיס המציא את שיטתו בהשראת האידיאל היווני שבו אדם הוא מאוזן בגוף ונפש. הוא קרא לשיטתו "CONTROLOGY". פילאטיס האמין שסגנון החיים המודרניים, יציבה לא נכונה וטכניקת נשימה לא יעילה הם השורש בבעיות בריאות.
17:00-18:00							
18:00-19:00		שגיא	עמית	שגיא			
19:00-20:00	שגיא	שגיא	אלכסה	עמית	שגיא		
20:00-21:00	שגיא		אלכסה				

* שיעור למתקדמים

תל אביב UFC GYM רח' דוד המלך 2, ת"א | 03-6955353

סניף תל אביב