



פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:30-09:30	דקר	ורוניקה	מיכל		סבב מדריכות	סבב מדריכות
09:30-10:30	דקר	מיכל	מיכל	דקר	סבב מדריכות	סבב מדריכות
10:30-11:30			נועה	דקר		
17:00-18:00	סיגל		יוליה		יוזף הוברטוס פילאטיס המציא את שיטתו בהשראת האידיאל היווני שבו אדם הוא מאוזן בגוף ונפש. הוא קרא פילאטיס לשיטתו "CONTROLOGY". האמין שסגנון החיים המודרניים, יציבה לא נכונה וטכניקת נשימה לא יעילה הם השורש בבעיות בריאות.	
18:00-19:00	סיגל		יוליה	דקר		
19:00-20:00		דקר		דקר		
20:00-21:00		דקר		דקר		
21:00-22:00		דקר				

סניף באר שבע