



## מערכת שעות ינואר 2024 | פילאטיס מכשירים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:00 פילאטיס מכשירים	09:00 פילאטיס מכשירים	8:30 פילאטיס מכשירים	08:00 פילאטיס מכשירים	08:00 פילאטיס מכשירים	10:00 פילאטיס מכשירים
09:00 פילאטיס מכשירים	19:00 פילאטיס מכשירים	18:00 פילאטיס מכשירים	19:00 פילאטיס מכשירים	18:00 פילאטיס מכשירים	11:00 פילאטיס מכשירים
18:00 פילאטיס מכשירים	20:00 פילאטיס מכשירים	19:00 פילאטיס מכשירים	20:00 פילאטיס מכשירים	19:00 פילאטיס מכשירים	12:00 פילאטיס מכשירים
19:00 פילאטיס מכשירים				20:00 פילאטיס מכשירים	
20:00 פילאטיס מכשירים					

יוזף הוברטוס פילאיס 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

\* שיעור למתקדמים