

# UFC GYM

## פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
7:30		ליאור			אורטל		
8:00	מיכל		אורטל	ליאור		אורטל	
8:30		ליאור			אורטל		
9:00	מיכל		אורטל	ליאור		אורטל	
9:30					אורטל		
10:00	מיכל		אורטל			אורטל	
18:00	אורטל	אלכסה	ליאור	אלכסה	טל		
19:00	אורטל	אלכסה	ליאור	אלכסה	טל		
20:00	אורטל	אלכסה	ליאור	אלכסה	טל		

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 בריאות.

\* שיעור למתקדמים