



פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
06:30-07:30				נמרוד		
07:30-08:30	עינב כתר*	שיר	עינב כתר*	נמרוד	נמרוד	עינב כתר*
08:30-09:30	עינב כתר	שיר	עינב כתר	נמרוד*	נמרוד	עינב כתר
09:30-10:30	עינב כתר	שיר	עינב כתר	נמרוד	נמרוד	עינב כתר*
10:30-11:30	עינב כתר*		עינב כתר*	נמרוד	נמרוד	עינב כתר
11:30-12:30					נמרוד	

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	נועה		שיר		מעין
18:00-19:00	נועה	עדן	שיר	עינב ש	מעין
19:00-20:00	נועה	עדן	שיר	עינב ש	מעין
20:00-21:00	נועה			עינב ש	

* שיעור למתקדמים ** שיעור נשים