



פילאטיס מכשירים

שבתה	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		אלכס*	07:30 שלי	אלכס*	07:30 מעיין*	זהר	07:00
אביגיל*	עינת*	אלכס*	08:30 שלי*	אלכס*	08:30 מעיין	זהר*	08:00
אביגיל*	עינת*	אלכס	09:30 שלי	אלכס	09:30 מעיין*	זהר*	09:00
אביגיל*	עינת	עינת	10:30 שלי	עינת	10:30 מעיין	זהר	10:00
אביגיל*	עינת*	עינת		עינת		זהר	11:00
	עינת		12:00 שני			12:30 שני	12:00

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.

			שני	שני	זהר		15:00
			שני	נגה	זהר	מעיין	16:00
			רוני	נגה	זהר	מעיין	17:00
			נגה*	רוני*	מעיין	מעיין*	18:00
			נגה*	רוני*	מעיין*	מעיין*	19:00
			נגה*	רוני*	מעיין*	מעיין	20:00

לפרטים והרשמה: 09-7687360

* שיעור למתקדמים ** שיעור נשים

סניף כפר סבא