קשת ארט סטודיו נשים

לחיים טובים יותר

	ראשון		שני		שלישי		רביעי		חמישי		שישי	
07:00	**חדש!!** ספינינג רנטה										* עודכן ב 18/06/2018	07:15 עיצוב בריינא
08:30	(חובה סדין) פלדנקרייז עמירה	עיצוב כרמית	08:10 NIA רונית	08:15 פילאטיס חן	התעמלות משולבת רבקה	עיצוב הגוף חן	(חובה סדין) פלדנקרייז עמירה	08:15 התעמלות בריאותית נעמה	08:15(סדין) פלדנקרייז מיכל	עיצוב fitball לאה	08:15 עיצוב בריינא	08:15 ספינינג רנטה
09:30	(חובה סדין) פלדנקרייז עמירה	פילאטיס כרמית	התעמלות בריאותית לאה	09:15 עיצוב הגוף חן	ספינינג לאה	פילאטיס חן	(חובה סדין) פלדנקרייז עמירה	09:15 פילאטיס נעמה	ספינינג לאה		09:20 פילאטיס ורוניקה	09:20 פילאטיס רנטה
10:30	התעמלות בריאותית נעמה		פילאטיס לאה	10:15-11:30 יוגה מרב	ריקודי עם רינת	פילאטיס לאה	עיצוב הגוף רנטה		התעמלות בריאותית לאה		10:20 זומבה ורוניקה	10:20 TRX רנטה
11:30	פילאטיס נעמה										11:20 HIIT+מתיחות רנטה	
15:00	15:10 התעמלות קרקע מתקדמות				15:10 התעמלות קרקע מתקדמות						שבת שלום!	
16:00	16:25 התעמלות קרקע גנים				16:25 התעמלות קרקע א'-ב'	16:30 בלט טרום חובה יונית		היפ הופ גילאי 9-11	זומבה ילדות	ורוניקה		
17:00	17:20 TRX רנטה		16:45 פילאטיס דורית	חדש! עיצוב+בטן רבקה	17:15 בלט חובה-א' יונית	חדש!(חובה סדין) פלדנקרייז מיכל א		היפ הופ נערות		זומבה ורוניקה		
18:00	ספינינג נועם	אירובי+עיצוב רנטה		קיק + TRX רות	TRX ורוניקה		18:05 מתיחות הדר	TRX+בטן חן	ספינינג ורוניקה	עיצוב הגוף ניצן		
19:00	19:15 יוגה מרב מ	19:15 פילאטיס הילה	זומבה תהילה	עיצוב הגוף ענבל	פילאטיס לאה	עיצוב ורוניקה	פילאטיס הילה	יוגה מרב מ	TRX+קיק ניצן	ריקודי עם מתחילות		מוצ"ש
20:00	20:15 ספינינג ורוניקה	20:15 זומבה חנית	עיצוב רנטה	20:00 פילאטיס ענבל	20:05 ספינינג לאה	זומבה ורוניקה	עיצוב הגוף הילה	20:05 ספינינג נועם	20:00 ריקודי עם רינת עד 24:00		21:30 זומבה חנית	21:30 ספינגג רנטה
21:00	21:15 פילאטיס ורוניקה	21:15 עיצוב ענבל	21:00 פלאטיס ענבל	21:05 ספינגג רנטה	21:05 פילאטיס לאה	TRX+עיצוב ורוניקה	זומבה תהילה	**חדש! 21:05** אירובי קיק+עיצוב רות			22:20 עיצוב טליה/שיר	22:20 ספינגג רנטה
	מנוי הכל כלול-230 ₪		מנוי חד שבועי-155 ₪		שיעור חד פעמי- 45 ₪.		שירותי השגחה בתשלום		אין החזרים רטרואקטיביים		מומלץ להירשם לשיעור מראש.	
	מנוי + חדר כושר 260 ₪		דמי רישום 55 ₪		ניתן להקפיא/לבטל מנוי עד 25 לכל חודש				במידה ולא הוזמן מקום/איחור 5 דק', הכניסה לשיעור היא על בסיס מקום פנוי.			