

שעות פעילות ג'ימס

שעות /	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
08:30-09:30	עיצוב וחיטוב רבקה אלכסנדרוביץ	08:15 יוגה אביגיל ורשבסקי ספרייה עירונית, קומה 2	פילאטיס רבקה אלכסנדרוביץ		עיצוב וחיטוב רבקה אלכסנדרוביץ	פילאטיס רבקה אלכסנדרוביץ	
18:00-19:00	Body sculpt barre לודמילה מקרוב	core pilates לודמילה מקרוב		ריקודי בטן צביה בלון גולדמן	ספינינג רזיאל טל	חצי שעה אחר צאת השבת זומבה רחל אברמוב ריקודי בטן צביה בלון גולדמן	
19:00-20:00	זומבה רבקה אלכסנדרוביץ	עיצוב וחיזוק רבקה אלכסנדרוביץ	יוגאלטיס רבקה אלכסנדרוביץ	פילאטיס רחל אברמוב	עיצוב דינאמי נועה גרימברג		
20:00-21:00	total body רחל אברמוב ספינינג רזיאל טל		יוגה אביגיל ורשבסקי ספרייה עירונית, קומה 2	עיצוב דינאמי רחל אברמוב ספינינג רזיאל טל			
21:00-22:00	אימון גברים רזיאל טל			אימון גברים רזיאל טל			



התוכנית ניתנת לשינוי בכל עת