

# ❗ DON'T WISH FOR IT. WORK FOR IT. ❗

ו	ה	ד	ג	ב	א
<b>עיצוב וחיטוב</b> 7:30-8:15 A שלי	<b>פילאטיס שרירי ליבה</b> 9:00-9:50 A שרון	<b>פילאטיס שיקומי</b> 8:10-9:00 A ורד	<b>פילאטיס שיקומי</b> 8:10-9:00 A ורד	<b>עיצוב וחיטוב</b> 8:00-8:55 A נועה	<b>עיצוב וחיטוב</b> 7:45-8:30 A שלי
<b>פילאטיס</b> 8:15-9:15 A לירון	<b>עיצוב וחיטוב</b> 19:15-20:05 B שרון	<b>עיצוב פונקציונלי</b> 8:15-9:15 B ואאל	<b>עיצוב וחיטוב</b> 18:40-19:30 A שרון	<b>עיצוב דינמי</b> 19:20-20:10 B דניאלה	<b>עיצוב דינמי</b> 8:15-9:15 B דניאלה
<b>INTERVAL</b> 9:15-10:15 A לירון		<b>עיצוב וחיטוב</b> 17:15-18:00 B שלי	<b>עיצוב וחיטוב</b> 19:30-20:20 A שרון	<b>מדרגה דאנס</b> 20:15-21:15 B דניאלה	<b>פילאטיס שרירי ליבה</b> 18:35-19:25 B שרון
			<b>INTERVAL</b> 20:30-21:30 A ואאל		<b>עיצוב וחיטוב</b> 19:25-20:15 B שרון
					<b>INTERVAL</b> 20:30-21:30 A ואאל

בינוני  
בינוני עד קשה



**fitness**

ההדר 19 קרית אונו

שיעורי בוקר

שיעורי אחה"צ / ערב

☎ **077-3001209** (16:00-20:00) משרד

☑ **053-2356543** (וואטסאפ בלבד)

🌐 [www.mojofitness.co.il](http://www.mojofitness.co.il)