

## חוקי התצאחות נשים מואלה

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	
		8:30-9:45 יוגה - שיר-לי עקיבא סטודיו מתנ"ס יד בנימין		8:00-9:00 פלדנקרייז רינה עמשלם סטודיו מתנ"ס יד בנימין	8:30-9:30 אימון משולב אירובי עיצוב בלינדה אברמס סטודיו מתנ"ס י"ב	בוקר
8:45-9:30 התעמלות במים בלינדה אברמס בריכת שחייה יד בנימין					11:00-11:45 הידרותרפיה לוצי בהט בריכת שחייה יד בנימין	
	21:15-22:15 זומבה עם בת אל באולם הספורט בחפץ חיים					
	20:00-20:45 הידרותרפיה לוצי בהט בריכת שחייה יד בנימין	19:40-20:30 פלדנקרייז מירה דולב סטודיו מתנ"ס יד בנימין	20:30-21:30 זומבה עינת ברנד סטודיו מתנ"ס יד בנימין	19:30-20:30 פילאטיס: סיגל ברנר סטודיו בני ראם		ערב
20:00-21:00 אימון משולב אירובי עיצוב סטודיו בני ראם ענת בוקובה	20:30-21:30 פילאטיס יפה לב רן סטודיו בני ראם	20:30-21:30 אימון משולב אירובי עיצוב בלינדה אברמס סטודיו מתנ"ס יד בנימין	20:00-20:45 התעמלות במים בלינדה אברמס בריכת שחייה יד בנימין			

חוקים לנשים באהבה! כולל חוקי הריכה! מנוי הכל כולל: הצלות 190 ש"ח לחודש, ללא האבלה  
מנוי הריכה הצלות 100 ש"ח לחודש ללא האבלה