

Gym Nov 17

לוח חוגים נובמבר 2017

FRI שישי	THU חמישי	WED רביעי	TUE שלישי	MON שני	SUN ראשון
8:30-9:45 יוגה Yoga רותי	8:00-9:00 ספינינג Cycling נועה	8:00-9:00 פילאטיס Pilates ניצן	8:00-9:00 פילאטיס ומתיחות Pilates and stretching רבקה	8:15-9:15 פילאטיס ודמיון מודרך Pilates and guided imagery נטעיה	8:00-9:00 עיצוב Core ניצן
שבת שלום!	17:30-18:30 עיצוב הגוף Body Toning שרונה	13:15-14:15 עיצוב Core ניצן	12:15-13:15 בטן ומתיחות Stomach and stretching שרונה	12:15-13:15 פילאטיס Pilates מוריה	16:00-17:10 יוגה yoga אסנת
	18:30-20:00 יוגה Yoga רותי	18:15-19:15 יוגה yoga נתי	18:00-19:00 ספינינג Cycling נועה	17:30-18:30 ספינינג Cycling שרונה	17:15-18:15 ספינינג Cycling נועה

Participation in classes requires sports shoes and attire only * Arrival no later than 5 minutes before class begins * Please register at the Akasha reception desk before the requested class * A fee for hotel guests is applicable * Classes & schedules are subject to change * Minimum of 3 participant.

חובה להגיע לשיעור עם בגדי ונעלי ספורט * הכניסה לשיעור אפשרית עד 5 דקות מתחילתו * נא להירשם בקבלת חדר הכושר לפני השיעור המבוקש * הכניסה לחוגים לאורחי המלון כרוכה בתשלום * ייתכנו שינויים בזמנים, במגוון החוגים ובמדריכים * מינימום 3 משתתפים.