

Class Time Table October 2017



FRI שישי	THU חמישי	WED רביעי	TUE שלישי	MON שני	SUN ראשון
7:00-8:00 פילאטיס מכשירים / לאה	8:00-9:00 סייקלינג / אבי Cycling	7:30-8:30 פילאטיס / רבקה Core Pilates	7:30-9:00 איינגר יוגה / מיכל Iyengar Yoga	7:00-8:00 התעמלות בונה עצם / לאה Osteofit Exercise	8:00-9:00 סייקלינג / לאה Cycling
8:00-9:00 סייקלינג / לאה Cycling	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	7:30-9:00 איינגר יוגה / אגני Iyengar Yoga
8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-9:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	8:00-9:00 מסיבת ספינינג / אבי דורי Spin Party	8:00-9:00 סייקלינג / רנטה Cycling	8:00-9:00 עיצוב דינאמי / ניצן Shape & Burn	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout
9:00-10:00 פילאטיס / לאה Pilates	9:15-10:00 אירובי וחיטוב הגוף / ניצן Aerobic Dance	9:00-10:00 TRX / אבי דורי	9:15-10:15 ריקודי בטן / אוריה	8:00-9:00 סייקלינג / לאה Spining	9:15-10:15 פילאטיס / לאה Pilates
10:30-12:00 איינגר יוגה / אגני Iyengar Yoga	10:00-11:00 פילאטיס / שחר Core Pilates	17:00-18:00 עיצוב וחיטוב / אסתר Core Power	9:15-10:15 עיצוב דינאמי / ניצן הללי	9:00-10:00 אשטנגה יוגה / צבי Ashtanga Yoga	17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga
12:15-13:15 יוגה לאטיס ומתיחות לקראת שבת / שחר	17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga	**18:00-19:30 איינגר יוגה / יוגה ליאור / נעמה Iyengar Yoga / Yoga	12:30-13:20, 13:30-14:30 פילאטיס מכשירים / לאה	17:00-18:00 TRX / מרב	19:00-19:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout
16:00-16:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	18:00-19:00 מסיבת ספינינג Spin Party	**19:30-21:00 איינגר יוגה / יוגה ליאור / נעמה Iyengar Yoga / Yoga	17:00-18:00 התעמלות במים / אילנה AQUA	18:00-19:00 פילאטיס / רבקה Pilates	19:00-20:00 טרקינג / אורי Trekking
	19:00-19:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout		17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga	19:00-20:30 איינגר יוגה / שירלי Iyengar Yoga	19:00-20:30 פאוור יוגה / דניאל Power yoga
	19:00-20:00 HIITrx		18:00-19:00 אינטרוולים ועיצוב / רנטה Intervals & Shape	20:00-21:00 HIIT פונקציונלי / אבי	
			19:00-20:00 TRX / רנטה		
			19:00-19:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout		



AKASHA

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.

** השיעור יתקיים ברשות החלפות. ניתן להתעדכן בקבלה. 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.