

מערכת שיעורים שבועית

שעה/יום	א	ב	ג	ד	ה	ו
8:30	PILATES / TRX מדריכה: מיכל	PILATES מדריכה: קרן	אימונים אישיים		אימונים אישיים	ג'ו-ג'יטסו מאמן: אמיר ברנע תמחור בנפרד
10:45						PILATES / TRX מדריכה: קרן
17:15	חוגי ג'ו-ג'יטסו 15:00-22:00	POWER FITNESS מדריך: נועם נערים *מותנה במינימום נרשמים	ג'ו-ג'יטסו מאמן: אמיר ברנע תמחור בנפרד	חוגי ג'ו-ג'יטסו 15:00-22:00	HIP-HOP מדריכה: גלית ילדות (גילאי 6-8)	
18:00		TRX XTREME מדריכה: חן ילדות (גילאי 9-12)	18:15 ZUMBA מדריכה: נטאלי ילדות (גילאי 6-8)		TRX XTREME מדריכה: חן ילדות (גילאי 9-12)	
18:45		TRX XTREME מדריכה: חן נערות קב' 1 (גילאי 13-17)	19:00 הגנה עצמית נערות/נשים מאמן: אמיר ברנע תמחור בנפרד		TRX XTREME מדריכה: חן נערות קב' 1 (גילאי 13-17)	
19:40		TRX XTREME מדריכה: חן נערות קב' 2 (גילאי 13-17)	חוגי ג'ו-ג'יטסו נשים וגברים מאמן: אמיר ברנע תמחור בנפרד		TRX XTREME מדריכה: חן נערות קב' 2 (גילאי 13-17)	
20:30		KICKBOX / TRX מדריך: אורי נשים וגברים *מותנה במינימום נרשמים			YOGA NASHIT מדריכה: אפרת *מותנה במינימום נרשמים	
21:30		POWER FITNESS מדריך: אורי / נועם גברים *מותנה במינימום נרשמים			POWER FITNESS מדריך: נועם גברים *מותנה במינימום נרשמים	

- אורך שיעור: כ-50-45 דק'. שיעור יוגה: כ-75-60 דק'.
- כמות המשתתפים בשיעור: מינימום - 3 איש. מקסימום - 12 איש.
- במידה ופספסתם שיעור, ניתן להגיע לשיעור במועד חלופי,
- באותו שבוע בלבד, רק בתיאום ואישור ההנהלה ועל בסיס מקום פנוי.
- לתוצאות מרביות אנו ממליצים להשתלב ב-2-3 אימונים מגוונים במהלך השבוע.
- צוות המדריכים ישמחו לייעץ לכם בבניית תכנית אימונים.

כוכבית * - שיעורים המותנים במינימום נרשמים:

- יש להירשם לפחות עד 48 שעות מראש, באמצעות השארת הודעה בטלפון **099-566555**. השירות הטלפוני זמין 24/7.
- מינימום 3 נרשמים לשיעור - התנאי לקיום השיעור!
- רישום מראש לשיעורי פיטנס מחייב גם בעלי כרטיסיות.



דף הפייסבוק: **Samurai Fitness Club**
 האתר: **Samurai-Fitness.co.il**
 האפליקציה: **EZ-Shape**

בסטודיו 'סמוראי פיטנס קלאב' מענה טלפוני אנושי
 הזמין 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע
 בטלפון: **099-566-555**