

מערכת שיעורים שבועית

שעה/יום	א	ב	ג	ד	ה	ו
8:15	PILATES / TRX מדריכה: ענבר/מיכל	YOGA מדריכה: סיגל *מותנה במינימום נרשמים	PILATES / TRX מדריכה: ענבר/מיכל		אימונים אישיים	PILATES / TRX מדריכה: ענבר
9:15	PILATES / TRX מדריכה: ענבר/מיכל *מותנה במינימום נרשמים	התעמלות לנשים בהריון/אחרי לידה *מותנה במינימום נרשמים				ג'ו-ג'יטסו מאמן: אמיר ברנע תמחור בנפרד
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 (גילאי 13-17)	הגנה עצמית נערות/נשים מאמן: אמיר ברנע תמחור בנפרד		TRX XTREME מדריכה: חן נערות (גילאי 13-17)	
20:15		PILATES / TRX מדריכה: חן/ נעמה נשים וגברים	חוגי ג'ו-ג'יטסו נשים וגברים מאמן: אמיר ברנע תמחור בנפרד		PILATES / TRX מדריכה: חן/ נעמה נשים וגברים	
21:15		POWER FITNESS מדריך: נועם גברים *מותנה במינימום נרשמים			POWER FITNESS מדריך: נועם גברים *מותנה במינימום נרשמים	

<ul style="list-style-type: none"> • כוכבית * - יש להירשם מראש לשיעורים, באמצעות האפליקציה או באתר. • ההרשמה לשיעורי הבוקר - נסגרת בשעה 21:00 ערב לפני. • ההרשמה לשיעורי אחה"צ וערב - נסגרת בשעה 9:00 בבוקר יום השיעור. • יש לוודא כי שריינתם לכם מקום בשיעורים. • יש לוודא כי נרשמו לפחות 3 אנשים לשיעור - התנאי לקיום השיעור! • רישום מראש לשיעורי פיטנס מחייב גם בעלי כרטיסיות. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, ע"י רישום באפליקציה/באתר ועל בסיס מקום פנוי. • לתוצאות מרביות אנו ממליצים להשתלב ב-2-3 אימונים מגוונים במהלך השבוע. • צוות המדריכים ישמחו ליעץ לכם בבניית תכנית אימונים.
--	---



דף הפייסבוק: **Samurai Fitness Club**

בסטודיו 'סמוראי פיטנס קלאב' מענה טלפוני אנושי



האתר: **Samurai-Fitness.co.il**

הזמין 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע

האפליקציה: **EZ-Shape**

בטלפון: **099-566-555**

ט.ל.ח

סטודיו סמוראי שומר לעצמו את הזכות לבצע שינויים במערכת השיעורים בהתאם למינימום נרשמים בכל שיעור.