







# לוח אימונים שבועי אונליין

שבת	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'
<b>שיעורי בוקר</b>						
08:30-09:30 אימון כוח דינמי	07:30-08:15 פילאטיס ומתיחות רותם	06:55-07:40 TRX עיצוב הגוף רותם	07:30-08:15 פילאטיס מזרן רותם	7:45-8:30 עיצוב וחיטוב הגוף-סתיו	07:25-08:10 פילאטיס מזרן רותם	06:55-07:40 TRX עיצוב הגוף רותם
	08:20-09:05 כוח פונקציונלי רותם	07:45-08:30 פילאטיס מזרן רותם	8:20-09:10 עיצוב דינמי-רותם	8:35-9:30 אימון פונקציונלי-רותם	08:15-9:00 TRX כוח וחזקת דינמי-רותם	7:45-8:30 עיצוב וחיטוב הגוף-רותם
20:00-21:00 אימון קיקבוקס /כוח פונקציונלי	09:05-10:05 יוגה Flow- נחמה	08:35-09:25 עיצוב הגוף דינמי-רותם				08:35-09:20 פילאטיס מזרן רותם
<b>שיעורי ערב</b>						
 <b>שבת שלום</b> 		18:45-19:45 עיצוב הגוף דינמי-דנה		18:00-18:45 פילאטיס רותם	18:00-18:45 עיצוב וחיטוב הגוף- סתיו	18:30-19:15 אימון לנשים בהריון- רותם
		20:00-20:45 זומבה לורה	18:15-19:00 פילאטיס מזרן רותם	18:50-19:35 עיצוב הגוף ללא קפיצות - דנה	18:45-19:30 אימון היט- סתיו	19:20-20:05 עיצוב וחיטוב הגוף- רותם
			19:05-19:50 אירובי וחיטוב הגוף-רותם	19:45-20:30 אימון היט כוח וחזקת -דנה	20:00-21:00 כוח פונקציונלי דנה	20:15-21:00 פילאטיס מזרן רותם
			20:00-20:45 עיצוב וחיטוב הגוף- שיר	20:35-21:20 דאנס אורטל		21:05-22:00 כוח פונקציונלי רותם
		20:50-21:35 שריפת שומנים אימון היט- שיר				

רותם ספורט שומרת לעצמה את הזכות לשינויים במערכת.. טלפון: 050-4990481. אתר הבית: [www.rotemsport.co.il](http://www.rotemsport.co.il)







