

פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:30-09:30	דקר	ורוניקה	מיכל אוקנין		מיכל אוקנין	סבב מדריכות
09:30-10:30	דקר	ורוניקה	מיכל אוקנין	דקר	מיכל אוקנין	סבב מדריכות
10:30-11:30				מיכל חכמון		
17:00-18:00	יוליה	ורוניקה			מריה	
18:00-19:00	יוליה	דקר	סיגל	דקר		<p>יוזף הוברטוס פילאטיס המציא את שיטתו בהשראת האידיאל היווני שבו אדם הוא מאוזן בגוף ונפש. הוא קרא פילאטיס לשיטתו "CONTROLOGY". האמין שסגנון החיים המודרניים, יציבה לא נכונה וטכניקת נשימה לא יעילה הם השורש בבעיות בריאות.</p>
19:00-20:00		דקר	סיגל	דקר		
20:00-21:00		דקר		דקר		