



פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:30-08:30	עינב כתר*	שיר	עינב כתר*	נמרוד**	נמרוד	עינב כתר*
08:30-09:30	עינב כתר	שיר	עינב כתר	נמרוד*	נמרוד	עינב כתר
09:30-10:30	עינב כתר	שיר	עינב כתר	נמרוד	נמרוד	עינב כתר*
10:30-11:30	עינב כתר*	עינב כתר*	עינב כתר*	נמרוד	נמרוד**	עינב כתר

יוזף הוברטוס פילאיס המציא את שיטתו בהשראת האידיאל היווני שבו אדם הוא מאוזן בגוף ונפש. הוא קרא לשיטתו "CONTROLOGY". פילאטיס האמין שסגנון החיים המודרניים, יציבה לא נכונה וטכניקת נשימה לא יעילה הם השורש בבעיות בריאות.

17:00-18:00	עדנה - נערות	טל	טל	עינב ש - נערות	מעין
18:00-19:00	עדנה	טל	טל	עינב ש	מעין
19:00-20:00	עדנה	טל	טל	עינב ש	מעין
20:00-21:00	עדנה		טל	עינב ש	

* שיעור למתקדמים ** שיעור נשים