

UFC GYM

פילאטיס מכשירים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
7:30		יובל			מעיין		
8:00	מיכל		מעיין	מיכל		טל	
8:30		יובל			מעיין		
9:00	מיכל		מעיין	מיכל		טל	
9:30							
10:00						טל	
18:00	עמית		מיכל	מעיין			
19:00	עמית	עמית	מיכל	מעיין	טל		
20:00	עמית	עמית			טל		

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.

* שיעור למתקדמים