

## 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*	נמרוד	נמרוד	עינב כתר

יוזף הוברטוס פילאטיס 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	עדן	טל	טל	מעיין
18:00-19:00	עדן	טל	עינב ש	מעיין
19:00-20:00	עדן	טל	עינב ש	מעיין
20:00-21:00		טל	עינב ש	

\* שיעור למתקדמים \*\* שיעור נשים