

סטודיו תטיס פילאטיס  
*Motion • Progression • Emotion*

*Tetis Pilates*

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:15		פילאטיס מכשירים			פילאטיס מכשירים	
7:30	פילאטיס מכשירים		פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים		פילאטיס מכשירים
8:15		פילאטיס מזרן			פילאטיס מזרן	
8:30	פילאטיס מכשירים		פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים		פילאטיס מזרן
9:30		פילאטיס מכשירים			פילאטיס מכשירים	
11:00						אימון פונקציונלי
17:30				פילאטיס מכשירים		
18:30	פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים		פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים	
19:30	פילאטיס מזרן	פילאטיס מכשירים		פילאטיס מזרן	פילאטיס מכשירים	
20:30	מוביליטי - מתיחות	אימון פונקציונלי		פילאטיס מזרן	מוביליטי - מתיחות	

לוח שיעורים