

# סטודיו תטיס פילאטיס

Motion • Progression • Emotion

# Tetis Pilates

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
6:00	פילאטיס מכשירים וקפה לדרך				פילאטיס מכשירים וקפה לדרך	
7:15					פילאטיס מכשירים	
7:30	פילאטיס מכשירים	Barre פילאטיס	פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים		
8:00					פילאטיס מכשירים	
8:30	פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים	Barre פילאטיס	
9:00					פילאטיס מכשירים	
9:30				פילאטיס מכשירים		
10:00					פילאטיס מכשירים	
10:30	Golden Core	Golden Core	מאמא-לאטיס		Golden Core	
17:00				פילאטיס מכשירים		
17:30		פילאטיס נערות				
18:00				פילאטיס מכשירים		
18:30	פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים	פילאטיס מכשירים		פילאטיס מכשירים	
19:30	פילאטיס מזרן	פילאטיס מכשירים		פילאטיס מזרן		פילאטיס מכשירים
20:30	פילאטיס מזרן	יוגה			Barre פילאטיס	

## לוח שיעורים