

מערכת שעות - צה"ל 42

בוקר

ש י ש י	ח מ י ש י	ר ב י ע י	ש ל י ש י	ש נ י	ר א ש ון	
CHALLENGE 8:00 Ilana		CARDIO - פונקציונלי Ilana			STRENGTH - כוח Ilana	6:45
STRENGTH 9:00 Ilana	PILATES - מזרן Stav	TRX - היט Ilana	CARDIO - פונקציונלי Mor	PILATES - מזרן Stav	STRENGTH - כוח Ilana	8:15
SCULPT X-TREME 10:00 Ilana						

ערב

ח מ י ש י	ר ב י ע י	ש ל י ש י	ש נ י	ר א ש ון	
SCULPT - עיצוב וחיטוב Shir	STRENGTH - כוח Mor		STRENGTH - כוח Ilana		17:30
CARDIO - אימון פינקציונלי Shir	STRENGTH - כוח Mor	HIIT TRX 18:00 Ilana	STRENGTH - כוח Ilana	CARDIO - פונקציונלי Zohar	18:30
STRENGTH - כוח Shir	PILATES - מזרן Shani	STRENGTH 19:00 Ilana	YOGA - יוגה Ella	CARDIO - פונקציונלי Zohar	19:30
	PILATES - מזרן Shani	CARDIO 20:00 Ilana	BEGINNERS YOGA - יוגה למתחילים Ella	TRX - היט Zohar	20:30