

## מערכת שעות - פילאטיס מכשירים

קאנטרי רמות - רמות א'							
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי		
09:00 שרית גבאי ★★	08:00 גל מצרפי ★★	09:00 שרית גבאי ★	08:00 גל מצרפי ★★	08:30 גל מצרפי ★★	08:00 חנה קנטרוביץ ★		
10:00 הודיה בניטה ★★	09:00 גל מצרפי ★★	10:00 שרית גבאי ★★	09:00 גל מצרפי ★★	09:30 גל מצרפי ★★	09:15 מירב ★★★		
17:30 נעמה זיסו ★★	10:00 גל מצרפי ★★	17:00 מיטל ★★★	10:00 גל מצרפי ★★	10:30 שרית גבאי ★	10:20 נעמה זיסו ★★		
18:30 נעמה זיסו ★★	17:00 שרית גבאי ★	18:00 מיטל ★★	16:30 שרית גבאי ★	17:00 מירב מידה ★★			
19:30 גל מצרפי ★★★	18:00 שרית גבאי ★★★	20:00 מיטל ★	17:30 גל מצרפי ★★	18:00 מירב מידה ★★★			
19:30 נעמה זיסו ★★	19:30 נעמה זיסו ★★			18:30 גל מצרפי ★★			
20:30 נעמה זיסו ★★	20:30 נעמה זיסו ★★			19:30 גל מצרפי ★★★			
				20:30 גל מצרפי ★★★			



**כוכבית אחת** – פילאטיס שיקומי' או פילאטיס מתון' הינו שיעור ייחודי למתאמנים עם בעיות / מגבלות פיזיות, אך מאידך למתאמנים בעלי כושר גופני לא גבוה וכן למתאמנים מתחילים. מומלץ מאוד לצעירים ומבוגרים כאחד שמעוניינים באימון מדויק ויעיל. לשיעור זה נבחרו מדריכות עם ידע בשיקום ובעיות גופניות.

**שתי כוכביות** – פילאטיס בינוני' שיעור ברמה בינונית מיועד לכלל המתאמנים, ובכללותם מתאמנים מתחילים שזו ההתנסות הראשונית שלהם. בשיעור זה משתלבים מתאמנים עם ניסיון לצד מתאמנים מתחילים. המדריכים המנוסים של רשת מטי יתנו מענה לכלל הרמות בשיעור זה. חשוב: מומלץ למתחילים להגיע לפחות כשלוש פעמים לשיעור מעין זה או לשיעור כוכבית אחת על מנת להטמיע את היסודות הדרושים לאימון בטוח ואפקטיבי.

**שלוש כוכביות** – דרגת קושי בינוני פלוס' מיועד למתאמנים מיומנים שרכשו את יסודות הפילאטיס ויכולים להתקדם עם מדריכי הרשת לתוצאות מקסימליות. השיעור מציע אימון מאתגר אך מאוזן.

יש לעדכן ביטול שיעור פילאטיס מכשרים עד 24 שעות מראש אם לא מבוטל יגבה מחיר מלא