

October | לו"ז אימונים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
3 Strong-line 18:00 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	4 10:30 אחרי לידה מתחילות סטודיו 18:00 ריצה נערות	5 Strong-line 20:00	6 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	7 10:30 אחרי לידה מתחילות סטודיו Strong-line 20:00
10 Strong-line 18:00 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	11 10:30 אחרי לידה מתחילות סטודיו 18:00 ריצה נערות	12 Strong-line 20:00	13 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	14 10:30 אחרי לידה מתחילות סטודיו Strong-line 20:00
17 Strong-line 18:00 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	18 10:30 אחרי לידה מתחילות סטודיו 18:00 ריצה נערות	19 Strong-line 20:00	20 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	21 10:30 אחרי לידה מתחילות סטודיו Strong-line 20:00
24 Strong-line 18:00 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	25 10:30 אחרי לידה מתחילות סטודיו 18:00 ריצה נערות	26 Strong-line 20:00	27 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	28 10:30 אחרי לידה מתחילות סטודיו Strong-line 20:00
31 Strong-line 18:00 19:00 הריון סטודיו 20:00 אחרי לידה סטודיו	1	2	3	4

*אימוני Strong-line הם אימוני כושר אונליין לנשים במהלך ההריון ולאחר ההריון