

# מערכת אימונים



## בוקר

<u>יום ראשון</u>	<u>יום שני</u>	<u>יום רביעי</u>	<u>יום שישי</u>
8.30-9.20 פילאטיס מזרן אתיש	8.00-8.45 עיצוב נחמה	8.00-8.45 עיצוב נחמה	8.30-9.00 מדרגה מתון נחמה
	8.45-9.15 מדרגה מתון נחמה	8.45-9.15 מדרגה מתון נחמה	9.00-9.45 עיצוב בשיטת P.3 נחמה
	9.15-10.00 עיצוב נחמה	9.15-10.00 עיצוב נחמה	

## ערב

<u>יום ראשון</u>	<u>יום רביעי</u>
19.00-19.3 מדרגה מתון נחמה	19.00-19.30 מדרגה מתון נחמה
19.30-20.1 עיצוב נחמה	19.30-20.10 עיצוב נחמה

התקשרי אלי בכל שאלה טל. 054-4558433

הצטרפות ל- whatsapp הקבוצתי להודעות מערכת

בתיאום איתי

האתר שלי: [nehama.co.il](http://nehama.co.il)

להתראות,

נחמה