



COACHER

כושר ובריאות בדרך שלך

# לוח שעות אימון נשים

## מועדון כושר שילה

| מוצ"ש | יום ו'                      | יום ה'                       | יום ד'                      | יום ג'                          | יום ב'   | יום א'                       |
|-------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--|------------------------------|
| סגור  | 7:30 - 10:30<br>אימון חופשי | 20:30 - 23:00<br>אימון חופשי | 8:30 - 11:30<br>אימון חופשי | 18:30 - 20:30<br>חוג טבטה נערות | מנוחה<br> | 20:30 - 21:30<br>חוג טבטה    |
|       |                             |                              |                             | 20:30 - 21:30<br>חוג טבטה       |  | 21:30 - 23:00<br>אימון חופשי |
|       |                             |                              |                             | 21:30 - 23:00<br>אימון חופשי    |  |                              |

