TRAIN STATION
סטודיו לאימונים

מערכת החוגים

1700-50-17-50
מרכז מסחרי רמת הנשיא
רח' שונית 12, קומה 2, חיפה
WWW.TRAINSTATION.CLUB

יום א'

יום	סטודיו 1	סטודיו 2
8:00	POWER STATION	
9:00		SPINCORE
10:00	VIRTUAL L.B.B	גיל הזהב IRON BODY
12:00	Fit HR	
Open Gym – 13:00-16:00		
16:00	לבנים בכושר	
17:00	נוער בכושר	CORE PILATES
18:00	HIIT	L.B.B
18:45	POWER STATION	ALL IN ONE
19:45	TrainSTEP	SPINCORE
20:45	WARRIOR	L.B.B
21:30	YOGA ELEMENTS	PERFECT BODY

יום ב'

יום	סטודיו 1	סטודיו 2
8:15	VIRTUAL POWER STATION	L.B.B
9:00		גיל הזהב BALANCE BODY
10:00	HIIT	VIRTUAL REAL SPIN
11:00	TRAIN STATION	

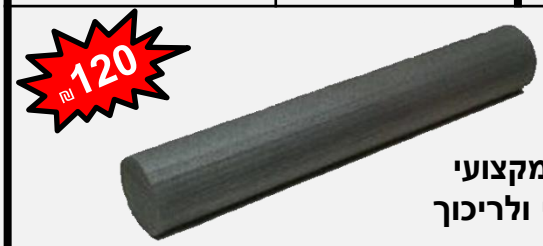
17:00	TRAIN STATION	ALL IN ONE
18:00	POWER STATION	PERFECT BODY
19:00	TABATA	L.B.B
19:45	TrainSTEP	CORE PILATES
20:45	EXPRESS TRAIN STATION	TABATA SPIN
21:30	POWER STATION	YOGA ELEMENTS

יום ג'

יום	סטודיו 1	סטודיו 2
7:15	HIIT	
8:00		CORE PILATES
9:00	TrainSTEP	
10:00		גיל הזהב BALANCE BODY
12:00	TABATA	
16:00	לבנים בכושר	
17:00	נוער בכושר	ALL IN ONE
18:00	HIIT	TABATA SPIN
18:45	POWER STATION	CORE PILATES
19:45	TRAIN STATION	L.B.B ZUMBA
20:45	TRAIN STATION	ALL IN ONE

יום ד'

יום	סטודיו 1	סטודיו 2
8:00	POWER STATION	
9:00		גיל הזהב SOFT FLOW
10:00		ALL IN ONE
11:00	TABATA	



17:00	POWER STATION	ALL IN ONE
18:00	TRAIN STATION	CORE PILATES
19:00	TrainSTEP	SPINCORE
20:00	WARRIOR	L.B.B
20:45	POWER STATION	L.B.B ZUMBA