

שם הפעילות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
ספינינג	08:30-09:30 רויטל פפושדו					09:00-10:00 08:00-09:00 דנה פ. / אורן 14:30-15:30	09:30-10:30 08:30-09:30 לסירוגין
Fit 4U קיקבוקס שקים			08:30-09:30 ניסים		08:30-09:30 יאיר	08:30-09:30 מאי שפר	10:30-11:30 מאיר/דימה
אימון פונקציונלי		08:30-09:30 מירב		08:30-09:30 ליאת			
אירובי קיק בוקס							09:30-10:30 לסירוגין, סטודיו
ריקודי בטן			11:00-12:30 סמדר, סטודיו			11:30-12:30 אנאבל, סטודיו	11:30-12:30 יוליה, סטודיו
זומבה			10:00-10:45 חגית גבזון, סטודיו				10:30-11:30 ריקודי סמבה הדר, סטודיו
עיצוב וחיטוב הגוף	08:15-09:00 פיטבול לידור 09:00-09:45 פיטבול לידור א. עליון	09:00-10:00 *התעמלות בריאותית משולבת ענת, סטודיו	08:30-10:00 עיצוב דינמי-בשילוב מתיחות בתנועה יפעת סטודיו	08:30-10:00 עיצוב דינמי-בשילוב מתיחות בתנועה יפעת סטודיו	09:30-10:30 מירב עיני, סטודיו	08:00-09:00 *אלחנדרו, סטודיו 09:00-10:00 *ענת, סטודיו	08:30 אתי/ליאור/יאיר/מאי לסירוגין, סטודיו
עיצוב נשים / גברים	08:45-09:45 תימור, סטודיו	08:30-09:30 אתי, א. עליון	08:15-09:00 לידור, א. עליון (התעמלות בריאותית)	08:15-09:00 לידור, א. עליון (התעמלות בריאותית)		08:00-09:00 אנג'ליקה, א.עליון 10:30-11:30 אתי, א.עליון	
פלדנקרייז			09:10-10:10 אהובה, א. עליון	09:10-10:10 אהובה, א. עליון	09:30-10:30 אהובה, א. עליון		
פילטיס רצפה	10:00-11:00 אנג'ליקה, סטודיו	9:30-10:30 יפעת, א. עליון			08:30-09:30 תימור, סטודיו 10:30-11:30 מירב, סטודיו	09:00-10:00 אנג'ליקה, א. עליון	
פילטיס מכשירים (בתשלום טל': 5688200)	08:00-10:00 חן חזק	08:15-10:15 שלומית שרז	08:00-11:00 דליה 12:00-14:00 אנג'ליקה	08:00-10:00 שלומית שרז 12:00-13:00 אנג'ליקה	08:00-11:00 דליה	08:00-12:00 סבב מדריכים: שלומית/אתי	
יוגה - יוני	07:00-08:00 יורם, סטודיו	07:00-08:00 יורם, סטודיו		07:00-08:00 יורם, סטודיו		06:45-07:45 יורם, סטודיו	
התעמלות מים					12:00-13:00 אלחנדרו		
התעמלות בונה עצם	11:00-12:00 אנג'ליקה, א.עליון			11:00-12:00 / 10:00-11:00 אנג'ליקה, סטודיו		10:15-11:15 אנג'ליקה, סטודיו	
Drums Alive			11:00-12:00 אנג'ליקה* א.עליון* ניתן לשינויים				
קרמיקה			08:30-10:00 מתחילים תקווה 10:00-11:30 מתקדמים תקווה				

עצמות גבוהה

אתר/דגם

עיצוב וחיטוב

גוף ונפש

יצירה

2020

שנת ה'תש"ף

מערכת חוגים למבוגרים - ערב

שם הפעילות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
Power Shape	19:00-19:50 אתי, סטודיו		18:00-19:00 תימור-סטודיו			
ספינינג	19:00-20:00 רוטל	19:15-20:15 צביקה	19:00-20:00 דובב	19:00-20:00 דנה פ.		14:30-15:30 שני אינטרוולים
שחייה מירי	20:00-21:00 מירי, בריכה מקורה		20:00-21:00 מירי, בריכה מקורה			
Fit 4U קיקבוקס שקים		18:00-19:00 דימה				
אימון פונקציונלי		20:00-21:00 עם רפי		20:00-21:00 רפי/עומרי		
אירובי	19:30-20:30 אירובי לטיני הדר וינברגר, א.עליון	19:00-19:45 דאנס פילאטיס יפעת שרייבר, א. עליון	19:00-20:00 סטודיו		19:15-20:00 ארובי דאנס, Dance&Shape 20:00-20:55 ענבר סטודיו	
ריקודי עם (רחבת הסטודיו)		20:00-21:30 מתחילים איתן טביב 21:30-24:00 מתקדמים-איתן טביב		20:00-21:30 מתחילים איתן טביב 21:30-24:00 מתקדמים-איתן טביב		
ריקודים סלונים					20:30-21:30 מתחילים יגאל 21:30-22:30 מתקדמים - א. עליון	
זומבה	18:00-18:45 רחלי אביסרור א.עליון	17:10-17:55 יבגניה, סטודיו		19:15-20:00 שרית, א.עליון		
עיצוב וחיתוב הגוף	17:00-17:50 אתי, סטודיו 18:00-19:00 אתי, סטודיו	19:00-20:00 עיצוב וחיתוב משולב עם רות, חדר ג'ודו		18:00-19:00 עיצוב משולב עם פילאטיס שרית	17:00-17:45 מקלות+מתיחות אתי א. עליון	16:45-18:00 עיצוב דינאמי אתי, סטודיו
עיצוב נשים / גברים		18:00-18:45 לאה, סטודיו 18:45-19:30 לאה, סטודיו		19:00-19:50 Hiit & Fitness עם מיכל, סטודיו	18:00-18:45/18:45-19:30 מירב גבע מתיחות ותנועה א. עליון	
פלדנקרייז	20:10-20:55 אהובה, סטודיו		20:00-20:45 חנה, א. עליון			
התעמלות גב			19:00-20:00 אסתי כהן, א.עליון			
פילטיס ריצפה	18:30-19:30 עינת בינר, א. עליון			18:00-19:00 עינת בינר א. עליון		
פילטיס מכשירים (בתשלום טל': 5688200)	17:00-21:00 בילהה	17:00-21:00 דליה	17:00-21:00 שלומית פרי	17:00-21:00 ארזה		
יוגה	20:30-22:00 אסף ששון, עליון	16:45-18:00 אשטנגה שרון, א. עליון		אשטנגה 16:45-18:00 מיכל א. עליון		13:45-14:55 מתיחות ונשימות פיזה, סטודיו
התעמלות מים	15:00-16:00 ניסים, בריכה מקורה					
התעמלות בריאותית גברים			20:00-21:00 איתמר, סטודיו 21:00-22:00 איתמר, סטודיו		19:45-20:45 איתמר, א. עליון 20:45-21:45 איתמר, סטודיו	
טאי צ'אי						
כדור עף	20:30-22:30 מאמן אריה גורביץ'					
כדורסל						14:30-16:30 אבי כהן, אולם ספורט
קט רגל		19:30-22:00 משחק חופשי				15:00-18:00 משחק חופשי - דשא
יצירה לנשים	19:00-20:30 פיסול בעיסת נייר ופסיפס, אנני					
ציור		19:00-21:00 דב שגב	19:00-21:00 אמירה			
קרמיקה				19:45-21:15 תקווה, חדר יצירה		

עצמות גבוהה

אירובי/דנס

עיצוב וחיתוב

גוף ונפש

משחקי כדור

יצירה