

מערכת חוגים למבוגרים - בוקר

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שם הפעילות
08:30-09:30 לסירוגין	08:00-09:00 09:00-10:00 רויטל / אורן 14:30-15:30				08:30-09:30 רויטל פפושדו		ספינינג
10:30-11:30 מאי/יאיר/דימה	08:30-09:30 מאי שפר	08:30-09:30 יאיר		08:30-09:30 ניסים			Fit 4U קיקבוקס שקים
			08:30-09:30 מירב		08:30-09:30 מירב		אימון פונקציונלי
09:30-10:30 לסירוגין, סטודיו							אירובי קיק בוקס
11:30-12:30 יוליה, סטודיו	11:30-12:30 אנאבל, סטודיו			11:00-12:30 סמדר, סטודיו			ריקודי בטן
10:30-11:30 הדר, סטודיו				10:15-11:00 חלי רובין, סטודיו			זומבה
08:30 אתי/ליאור/יאיר/מאי לסירוגין, סטודיו	09:00-10:00 *ענת, סטודיו	09:30-10:30 מירב עיני, סטודיו	08:30-10:00 עיצוב דינמי-בשילוב מתיחות בתנועה יפעת סטודיו	09:00-10:00 *התעמלות בריאותית משולבת ענת, סטודיו	08:15-09:00 09:00-09:45 פיטבול לידור א. עליון		עיצוב וחיטוב הגוף
	08:00-09:00 א.עליון 10:30-11:30 אתי, א.עליון		08:15-09:00 לידור, א. עליון (התעמלות בריאותית)	08:30-09:30 אתי, א. עליון	08:45-09:45 תימור, סטודיו		עיצוב נשים / גברים
כדורסל משחק חופשי 09:30-11:30		09:30-10:30 אהובה, א. עליון	09:10-10:10 אהובה, א. עליון				פלדנקרייז
	09:00-10:00 אנג'ליקה, א. עליון	08:30-09:30 10:30-11:30 טימור, סטודיו מירב, סטודיו		9:30-10:30 יפעת, א. עליון	10:00-11:00 אנג'ליקה, סטודיו		פילטיס רצפה
	08:00-12:00 סבב מדריכים: שלומית/אתי	08:00-11:00 דליה	08:00-10:00 12:00-13:00 שלומית שרז אנג'ליקה	08:00-11:00 12:00-14:00 דליה אנג'ליקה	08:15-10:15 שלומית שרז	08:00-10:00 חן חזק	פילטיס מכשירים (בתשלום טל': 5688200)
	06:45-07:45 יורם, סטודיו		07:00-08:00 יורם, סטודיו		07:00-08:00 יורם, סטודיו		יוגה - ויני
		11:00-12:00 ליאנה			9:00-9:45 הילה	15:00-16:00 מישל, בריכה מקורה	התעמלות מים
	10:15-11:15 אנג'ליקה, סטודיו		10:00-11:00 11:00-12:00 אנג'ליקה, סטודיו		08:00-09:00 Flystick	11:15-12:15 אנג'ליקה, א.עליון	התעמלות בונה עצם
				11:00-12:00 אנג'ליקה* ניתן לשינויים			Drums Alive
				08:30-10:00 מתחילים תקווה 10:00-11:30 מתקדמים תקווה			קרמיקה

עצמות גבוהה
אחי/זוג
עיצוב וחיטוב
גוף ונפש
יצירה

2021

שנת הלימודים תשפ"א

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		18:45-19:30 מירב ג, פאור פילאטיס א. עליון	
ספינינג	19:00-20:00 רויטל	19:15-20:15 דובב	19:00-20:00 צביקה	19:00-20:00 שרון ברדה		14:30-15:30 שני אינטרוולים
שחייה עם מירי	20:00-21:00 בריכה מקורה		20:00-21:00 בריכה מקורה			
Fit 4U קיקבוקס שקים		18:00-19:00 דימה				
אימון פונקציונלי	20:00-21:00 עם עומר	20:00-21:00 עם אורנית		20:00-21:00 אורנית	20:00-21:00 אורנית	
אירובי		Core Fitness 19:00-19:45 ליאנה, א.עליון				
ריקודי עם		20:00-21:30 מתחילים, איתן ט. 21:30-24:00 מתקדמים, איתן ט. סטודיו	19:00-21:30 ישראל שיכר סטודיו וינגט			
ריקודים סלונים					20:30-21:30 מתחילים יגאל 21:30-22:30 מתקדמים - א. עליון	
זומבה	18:15-19:00 רחלי אביסרור א. עליון	17:10-17:55 יבגניה, סטודיו		19:00-19:45 שרית, א.עליון		
עיצוב וחיטוב הגוף	17:00-17:50 אתי, סטודיו 18:00-19:00 אתי, סטודיו	19:00-20:00, עיצוב וחיטוב 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 מירב גבע מתיחות ותנועה א. עליון	
פלדנקרייז	19:30-20:15 אהובה, א. עליון		20:00-21:00 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		
התעמלות מים	15:00-16:00 מישל, בריכה מקורה					
התעמלות בריאותית גברים טאי צ'אי			19:30-20:30 איתמר, סטודיו 20:30-21:30 איתמר, סטודיו		19:30-20:30 איתמר, סטודיו 20:30-21:30 איתמר, סטודיו	
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	18:00-19:30 פיסול בעיסת נייר ופסיפס, אנני					
ציור		19:00-21:00 דב שגב	19:00-21:00 אמירה			
קרמיקה				18:30-20:00 תקווה, חדר יצירה		

עצמות גבוהה
אירובי/דנס
עיצוב וחיטוב
גוף נפש
משחקי כדור
יצירה