

2022

שנת ה'תשפ"ב

## מערכת חוגים למבוגרים - בוקר



שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שם הפעילות
08:30-09:30 סבב אורן / רוטל	08:00-09:00 סבב רוטל / אורן 14:30-15:30 צ'ינקו, אינטרנלים	08:30-09:30 יאיר	08:30-09:30 מירב	08:30-09:30 ניסים	08:30-09:30 רוטל פפושדו		ספינינג Fit 4U קיקבוקס שקים אומון פונקציונלי אירובי קיק בוקס ריקודי בטן זומבה
10:30-11:30 מאיר/איר/דימה	08:30-09:30 מאי שפר			11:00-12:30 סמדר, סטודיו	08:30-09:30 מירב		
09:30-10:30 סטודיו	15:00-16:00 אורנית			10:15-11:00 חלי רובין, סטודיו			
11:30-12:30 יוליה, סטודיו	11:30-12:30 אנאבל, סטודיו						
10:30-11:30 הדר, סטודיו	10:30-11:30 הדר, סטודיו						
08:30 אתי/אור/איר/מאי לסירוגין, סטודיו	09:00-10:00 התעמלות בריאותית, סטודיו	09:30-10:30 מירב עיני, סטודיו	08:30-10:00 עיצוב דינמי-בישילוב מתיחות בתנועה יפעת סטודיו	09:00-10:00 התעמלות בריאותית משוכבת אנג'ליקה, סטודיו	08:15-09:00 פיטבול לידור 09:00-09:45 פיטבול לידור א. עליון		עיצוב וחיתוב המף נשים / גברים עיצוב תמור, סטודיו
כדורסל משחק חופשי 09:30-11:30	09:00-10:00 אנג'ליקה, א. עליון	09:30-10:30 אחובה, א. עליון	09:10-10:10 אחובה, א. עליון	09:30-10:30 יפעת, א. עליון	08:45-09:45 אתי, א. עליון		פלדנקרייז פילטיס רצפה פילטיס מלשירים (בתשלום ט"ל: 5688200)
	08:00-12:00 סבב מדריכים, שלמות/אתי	08:00-11:00 דליה	08:00-10:00 שלמות שרז 12:00-13:00 אנג'ליקה	08:00-11:00 דליה 12:00-13:00 אנג'ליקה	07:00-08:00 יורם, סטודיו	08:00-10:00 חן חזק	יוגה - יוני התעמלות מים
	07:00-08:00 יורם, סטודיו	10:30-11:30 ליאנה	07:00-08:00 יורם, סטודיו	07:45-08:45 Flysticks אנג'ליקה, סטודיו 11:00-12:00 אנג'ליקה, א. עליון*	07:00-08:00 יורם, סטודיו 9:00-9:45 ליאנה	15:00-16:00 מירב, בריכה מקורה	התעמלות בונה עצם DRUMD ALIVE
	10:15-11:15 אנג'ליקה, סטודיו		10:00-11:00 אנג'ליקה, סטודיו		11:15-12:15 אנג'ליקה, א. עליון		
			11:00-12:00 אנג'ליקה, א. עליון	08:30-10:00 מתחילים תקווה 10:00-11:30 מתקדם מים תקווה			קרמיקה

המשרד לשרותכם: ימים א'-ה' בשעות 08:00-19:30 • 08:00-13:00 שישי • טל: 03-5688200 • פקס: 03-9660419  
 דוא"ל: galeyhadar@gmail.com • אתר אינטרנט: www.countryclub.co.il

2022

שנת ה'תשפ"ב

# מערכת חוגים למבוגרים - ערב



שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שם הפעילות
16:45-18:00 עיצוב דינאמי אתי, סטודיו	17:00-17:45 מקלות-מתוחות אתי א. עליון	19:00-19:50 Hit & Fitness סטודיו עם מיכל, סטודיו	18:00-18:45 אירובי דאנס אופר, סטודיו	19:15-20:15 עדי 18:00-19:00 דיימרה	19:00-19:50 אתי, סטודיו	Power Shape
15:00-17:00 אבי כהן, א. ספורט 15:00-18:00 משחק חופשי - דשא	18:00-18:45 מרב גבע מתוחות ותמעה א. עליון	17:00-21:00 ארזה אשטנגה מיכל א. עליון	20:00-21:00 עם מירב נתן 20:00-21:00 אירובי דאנס ליאנה, א. עליון	20:00-21:00 עם אורנית Core Fitness 19:00-19:45 ליאנה, א. עליון	20:00-21:00 רויטל 20:00-21:00 בריכה מקורה	ספוינג חוויה מאסטרס עם מירי Fit 4U קיקבוקס שקים איומן פובקציונלי אקטיב סטודיו
	20:30-21:30 מתחילים יגאל מתקדמים - א. עליון	19:00-19:45 שירית, א. עליון	17:10-17:55 רבגיה, סטודיו	18:15-19:00 רחלי אביסורו, א. עליון	17:30-18:30 איומן נערות אורנית עומר	אירובי / אירובי דאנס ריקודי עם ריקודים סלונים זומבה
	17:00-18:45 מרב גבע מתוחות ותמעה א. עליון	18:00-19:50 Hit & Fitness סטודיו עם מיכל, סטודיו	19:00-20:00 התעמלות בריאותית עם רות אלכס וינגייט	19:00-20:00 התעמלות בריאותית עם רות אלכס וינגייט	17:00-17:50 אתי, סטודיו 18:00-19:00 אתי, סטודיו	עיצוב וחישוב הגוף נשים / גברים עיצוב
	19:30-20:30 איתמר, סטודיו 20:30-21:30 איתמר, סטודיו	17:00-21:00 ארזה אשטנגה מיכל א. עליון	17:00-21:00 דליה 16:45-18:00 אשטנגה שרון א. עליון	17:00-21:00 דליה 16:45-18:00 אשטנגה שרון א. עליון	17:00-21:00 בילהה 20:30-22:00 אסף ששון, עליון	פילטיס ריצפה התעמלות גב פילטיס מכשירים (בתשלום ט"ל: 5688200)
	17:45-18:45 מתחילים	17:00-21:00 ארזה אשטנגה מיכל א. עליון	20:00-21:30 איתמר, סטודיו 20:30-21:30 איתמר, סטודיו	20:30-22:30 מאמן אריה מורביץ	17:45-18:45 מתחילים	התעמלות בריאותית גברים טאי צ'אי כדור עף סקווש
	15:00-17:00 אבי כהן, א. ספורט 15:00-18:00 משחק חופשי - דשא	18:30-20:00 תקווה, חדר יצירה	19:00-21:00 אמירה	19:30-22:00 משחק חופשי	18:00-19:30 פיסול בעיסת נייר ופיסוף, אבני	כדורסל קט רגל יצירה ציור קרמיקה