

# 2023

שנת ה'תשפ"ג

## מערכת חוגים למבוגרים - בוקר



שם הפעילות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
ספינינג		08:30-09:30 רויטל פ.				08:00-09:00 סבב רויטל / אורן	08:30-09:30 סבב ענת / אורן
קיקבוקס שקים					08:30-09:30 יאיר	09:00-10:00 חן	10:30-11:30 מאי/חן/ליאור/דימה
אימון פונקציונלי		08:30-09:30 מירב		08:30-09:30 מירב		14:00-15:00 אורנית 15:00-16:00 אורנית	
אירובי קיק בוקס שחייה מאסטרס* בתשלום				SOHO TEAM 06:00-07:00			09:30-10:30 סבב, סטודיו
ריקודי בטן			11:00-12:30 סמדר, סטודיו			11:30-12:30 אנאבל, סטודיו	11:30-12:30 יוליה, סטודיו
ריקודים ברזילאיים							10:30-11:30 ריקודים ברזילאים 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 אנג'ליקה, סטודיו	08:30-10:00 עיצוב דינמי-בשילוב מתיחות בתנועה יפעת סטודיו	09:30-10:30 מירב עיני, סטודיו	08:15-09:15 התעמלות בריאותית, צביקה, סטודיו	08:30-09:30 אתי/ליאור/להב/מאי סבב, סטודיו
עיצוב נשים / גברים		08:45-09:45 עיצוב דינמי, חלי סטודיו	08:30-09:30 אתי, א. עליון	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		10:15-11:00 אהובה, א. עליון		09:10-09:55 אהובה, א. עליון			
פילטיס רצפה		10:00-11:00 אנג'ליקה, סטודיו			09:30-10:15 אהובה, א. עליון	09:00-10:00 אנג'ליקה, א. עליון	
פילטיס מכשירים (בתשלום טל': 5688200)		08:00-10:00 חן חזק		08:00-10:00 שלומית שרז 12:15-13:15 אנג'ליקה	08:00-10:00 שלומית שרז 12:15-13:15 אנג'ליקה	08:00-12:00 סבב מדריכים: שלומית/אתי	
YOGA - יוני		07:00-08:00 יורם, סטודיו	07:45-08:45 אנג'ליקה, סטודיו Flystick	07:00-08:00 יורם, סטודיו		07:00-08:00 יורם, סטודיו	
התעמלות מים		15:00-16:00 מירב			10:30-11:15 ליאנה		
התעמלות בונה עצם						10:15-11:15 אנג'ליקה, סטודיו	
DRUMS ALIVE					11:00-12:00 אנג'ליקה, סטודיו		
יצירה חדר יצירה							08:30-10:00 מתחילים תקווה 10:00-11:30 מתקדמים תקווה

יצירות גבוהה  
איחודים  
עיצוב וחטוב  
גוף ונפש  
יצירה

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

**כדורסל**  
משחק חופשי  
09:30-11:30

# 2023

שנת הלימודים תשפ"ג



## מערכת חוגים למבוגרים - ערב

שם הפעילות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
עיצוב דינמי	19:00-19:50 אתי, סטודיו			18:00-19:00 אופיר, סטודיו		
ספינינג	19:00-20:00 רויטל	19:00-20:00	19:00-20:00 צביקה	19:00-20:00 ענת בן יעיש		
שחייה מאסטרו *בתשלום	20:00-21:00 SOHO TEAM					
Fit 4U קיקבוקס שקים		18:00-19:00 דימה				
אימון פונקציונלי אקטיב סטודיו	17:30-18:30 אימון נערות אורנית 20:00-21:00 עומר	20:00-21:00 עם מירב	20:00-21:00 עם אורנית	17:30-18:30 אימון נערות אורנית 20:00-21:00 אורנית		
עיצוב וחיטוב הגוף	17:00-17:50 אתי, סטודיו חיזוק פלג גוף עליון/תחתון 18:00-19:00 אתי, סטודיו	19:00-19:45 התעמלות בריאותית עם רות אולם ינגייט	18:00-18:50 עיצוב ממוקד ומתיחות עדי, סטודיו		17:00-17:45 מקלות+מתיחות אתי א. עליון	16:45-18:00 עיצוב דינמי אתי, סטודיו
עיצוב נשים / גברים		18:00-18:45 לאה, סטודיו עיצוב גוף וחיזוק העצם 18:45-19:30 לאה, סטודיו שיפור תנועה ויציבה			18:00-18:45 מירב גבע מתיחות ותנועה א. עליון	
ריקודי עם		20:00-21:30 מתחילים, איתן ט. 21:30-24:00 מתקדמים, איתן ט. סטודיו		19:30-20:30 מתחילים 20:30-24:00 מתקדמים ישראל שיקר, סטודיו / ינגייט		
ריקודים סלונים					20:30-21:30 מתחילים יגאל 21:30-22:30 מתקדמים - א. עליון	
זומבה			17:10-17:55 ג'ני, סטודיו 20:00-21:00 הדר, ריקודים ברזילאים, א. עליון			
ריקוד תרפי בשיטת NIA				19:00-20:00 NIA אלה, א. עליון		
פלדנקרייז	19:30-20:15 אהובה, 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		18:45-19:30 מירב ג. 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		
YOGA	20:30-22:00 אסף ששון, עליון	16:45-18:00 ויניאסה/ONE YOGA שרון, א. עליון		16:45-18:00 אשטגה מיכל א. עליון		
התעמלות מים	15:00-16:00 מירב					
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						15:00-17:00 אבי כהן, א. ספורט
קט רגל						15:00-18:00 משחק חופשי - דשא
יצירה / ציור	18:00-19:30 פיסול בעיסת נייר ופסיפס, אנני	19:00-21:00 ציור, דב שגב	19:00-21:00 ציור, אמירה			
קרמיקה				18:30-20:00 תקווה, חדר יצירה		

עצמות גבוהה

עיצוב וחיטוב

אירובי/דנס

גוף נפש

משחקי כדור

יצירה