

| 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 מאיר/מירב/ארז/דימה |
| אימון פונקציונלי | | 08:30-09:30 מירב | | 08:30-09:30 מירב | | 14:00-15:00 סבב אורנית/ארז 15:00-16:00 סבב אורנית/ארז | |
| אירובי קיק בוקס שחייה מאסטרס* בתשלום | | | | | *SOHO TEAM 06:00-07:00 | *SOHO TEAM 14:30-15:30 | 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 מרטין 09:00-09:45 פיטבול מרטין א. עליון | 09:00-10:00 אנג'ליקה, סטודיו | 08:30-10:00 עיצוב דינמי-בשילוב מתיחות בתנועה יפעת סטודיו | 09:30-10:30 מירב עיני, סטודיו | 08:15-09:00 התעמלות בריאותית, צביקה, סטודיו | 08:30-09:30 אתי/ארז/מירב/מאיר סבב, סטודיו |
| עיצוב נשים / גברים | | 08:45-09:35 עיצוב דינמי, חלי סטודיו | 08:30-09:30 אתי, א. עליון | 08:15-09:00 מרטין, 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 10:05-10:50 אהובה, א. עליון | 09:30-10:15 אהובה, א. עליון | | כדורסל משחק חופשי 09:30-11:30 |
| פילטיס רצפה | | 10:00-11:00 אנג'ליקה, סטודיו | | | 08:30-09:15 להב, סטודיו 10:30-11:30 מירב, סטודיו | 09:15-10:15 אנג'ליקה, סטודיו | |
| YOGA - יוני | | 07:00-08:00 יורם, סטודיו | | 07:00-08:00 יורם, סטודיו | | 07:00-08:00 יורם, סטודיו | |
| התעמלות מים | | 9:00-9:45 אלה NIA | | | 09:00-09:45 אלה | | |
| התעמלות בונה עצם | | 11:15-12:15 אנג'ליקה, א.עליון | | 10:00-11:00 אנג'ליקה, סטודיו 11:00-12:00 אנג'ליקה, סטודיו | | 10:15-11:15 אנג'ליקה, סטודיו | |
| קרמיקה חדר יצירה | | | 08:30-10:00 מתחילים נטי 10:00-11:30 מתקדמים נטי | | 11:30-13:00 נטי | | |

עצמות גבוהה
אחידות
עיצוב וחטוב
גוף נפש
יצירה

2024

שנת ה'תשפ"ד

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 | 18:00-19:00 רויטל | 18:00-19:00 ענת | 19:00-20:00 צביקה | 18:00-19:00 ענת בן יעיש | | |
| שחייה מאסטרוס *בתשלום | 19:30-20:30 SOHO TEAM | | | | | |
| Fit 4U קיקבוקס שקים | | 18:00-18:45 דימה | | | | |
| אימון פונקציונלי אקטיב סטודיו | 16:45-17:45 אימון נערות אורנית 20:00-21:00 עומר | 19:30-20:30 עם מירב | | 16:45-17:45 אימון נערות אורנית 19:00-20:00 אורנית | 19:00-20:00 עם אורנית | |
| עיצוב וחיטוב הגוף | 17:00-17:50 אתי, סטודיו 18:00-18:50 אתי, סטודיו | 19:00-19:45 התעמלות בריאותית עם רות א. עליון | 18:05-18:55 עיצוב ממוקד ומתיחות אופיר, סטודיו | | 17:00-17:45 עיצוב ומקלות אתי א. עליון | |
| עיצוב נשים / גברים | | 17:00-17:45 לאה, סטודיו עיצוב גוף וחיזוק העצם | | | 18:00-18:45 מירב גבע מתיחות ותנועה א. עליון | |
| חדש! ריקוד על עמוד בתשלום * 052-3218220 | 20:00-21:00 * אקרובטיקה על עמוד קורין, סטודיו | | | *Stretchig & Core 19:00-20:00 קורין, סטודיו | 18:30-19:30 * אקזוטיק 19:30-20:30 * ריקוד על עמוד קורין, סטודיו | 14:00-15:00 * אקרובטיקה על עמוד קורין, סטודיו |
| ריקודי עם | | 19:30-20:30 מתחילים, איתן ט. 20:30-22:45 מתקדמים, איתן ט. סטודיו | | 19:30-20:30 מתחילים 20:30-22:45 מתקדמים ישראל שיקר, סטודיו | | |
| זומבה | | | 17:15-18:00 אופיר, סטודיו | | | |
| ריקוד תרפי בשיטת NIA | | | | NIA 16:55-17:55 אלה, סטודיו | | |
| 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 | |
| YOGA | 20:30-22:00 אסף ששון, עליון | 16:45-18:00 ONE YOGA/ויניאסה שרון, א. עליון | | 16:45-18:00 אשטנגה, אסף א. עליון | 16:00-17:00 האטה יוגה, רעיה, א. עליון | |
| התעמלות מים | | | 14:00-15:00 מירב | | | |
| התעמלות בריאותית גברים טאי צ'אי | | | 19:30-20:30 איתמר, סטודיו 20:30-21:30 איתמר, סטודיו | | 19:30-20:30 איתמר, א. עליון 20:30-21:30 איתמר, סטודיו | |
| כדור עף | 20:00-21:30 מאמן אריה גורביץ' | | | | | |
| כדורסל | | | | | | 15:00-17:00 אבי כהן, א. ספורט |
| יצירה / ציור קרמיקה | 18:00-19:30 פיסול בעיסת נייר ופסיפס, אנני | 18:00-20:00 ציור, דב שגב | 19:15-21:15 ציור, אמירה | | | |
| | | | | 18:30-20:30 נטי, חדר יצירה | | |

עצמות גבוהה

עיצוב וחיטוב

אירובי/דנס

גוף ונפש

משחקי כדור

יצירה

* חלק מהחוגים בתשלום