

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שני 11.03.19	06:25	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	חד פעמי
שני 11.03.19	07:15	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	חד פעמי
שני 11.03.19	10:00	יוגה התפתחותית לתינוקות - דבי גרוס דולב	אולם 10	קבוע
שני 11.03.19	16:30	מדע - גן חובה - כיתה ב'	אולם 4	קבוע
שני 11.03.19	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
שני 11.03.19	17:30	מדע - כיתות ג' - ו'	אולם 4	קבוע
שני 11.03.19	18:00	ג'ודו - כיתות א - ב'	אולם 10	קבוע
שני 11.03.19	19:15	זומבה - סול דד בלנקו	אולם 9	קבוע
שלישי 12.03.19	07:30	עיצוב הגוף - חגית דביר	אולם 8	שיעור קבוע
שלישי 12.03.19	08:30	פילאטיס מזרן - חגית דביר	אולם 8	שיעור קבוע
שלישי 12.03.19	08:45	יוגה - טלי גייר	אולם 9	חד פעמי
שלישי 12.03.19	16:15 - 18:30	אנגלית ברליץ קידס - ילדים	אולם 4	קבוע
שלישי 12.03.19	17:00	פינג פונג - כיתות א' - ו'	אולם הספורט	קבוע
שלישי 12.03.19	17:00	קפוארה - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
שלישי 12.03.19	17:00	קיקבוקס - יוסי קדם	אולם 7	קבוע
שלישי 12.03.19	17:45	קפוארה - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
שלישי 12.03.19	18:00	PUMP - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
שלישי 12.03.19	18:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	קבוע
שלישי 12.03.19	19:00	BODY POWER - עמית עיני	אולם 8	קבוע
שלישי 12.03.19	20:00	HIIT/רצועות - עמית עיני	אולם 9	קבוע
שלישי 12.03.19	21:00	יוגה FLOW - רונית ביגר	אולם 9	קבוע
רביעי 13.03.19	07:00	ספינינג - חגית רוזנברג	ספינינג	קבוע
רביעי 13.03.19	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	אולם 8	קבוע מהיום
רביעי 13.03.19	08:00	התעמלות במים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	קבוע
רביעי 13.03.19	08:45	התעמלות במים - ערן לשם	בריכה לימודית	לא מתקיים חד פעמי
רביעי 13.03.19	10:00	ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות - גליה פינצ'ובסקי	אולם 10	קבוע
רביעי 13.03.19	16:00	הישרדות אקאשה - כיתות א' - ד'	אולם 8	קבוע
רביעי 13.03.19	17:00	הישרדות אקאשה - טרום חובה - חובה,	אולם 6	קבוע
רביעי 13.03.19	17:00	יוגה קידס - כיתות א' - ד'	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 13.03.19	17:00	עיצוב הגוף - שקד מעגן	אולם 8	קבוע
רביעי 13.03.19	17:45	יוגה קידס - טרום חובה - חובה,	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 13.03.19	18:00	אירובי מדרגה - שקד מעגן	אולם 8	קבוע
רביעי 13.03.19	19:00	BOOTCAMP - יוסי קדם	אולם 8	קבוע
רביעי 13.03.19	19:00	זומבה - APPLE	אולם 9	חד פעמי
רביעי 13.03.19	21:00	פילאטיס מזרן - מור עטר	אולם 9	קבוע



עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
14.03.19	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	אולם 9	קבוע
14.03.19	10:00	מתיחות - אורית דנון	אולם 8	קבוע
14.03.19	16:15	זומביני הורים וילדים - 0 עד 4	אולם 8	קבוע
14.03.19	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
14.03.19	17:15	זומבה קידס - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
14.03.19	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
14.03.19	18:00	ג'ודו - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
14.03.19	18:00	זומבה קידס - כיתות ג' - ו'	אולם ספינינג	קבוע
14.03.19	20:00	גאגא/אנשים - הדר כץ	אולם 9	שיעור קבוע
15.03.19	08:00	ספינינג - מירב קליין	ספינינג	שיעור קבוע
15.03.19	08:30	התעמלות מים - שלומית מנדלר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
15.03.19	09:00	זומבה - מילי גרש	אולם 9	קבוע
15.03.19	09:15	התעמלות מים - שלומית מנדלר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
15.03.19	11:00	יוגה - VINYASA FLOW יורד יובל	אולם 9	קבוע
15.03.19	16:00 - 1200	פעילות חופשית למנויים	אולם הספורט	קבוע
15.03.19	12:00	עיצוב - עמית עיני	אולם 9	שיעור קבוע
15.03.19	13:00	פילאטיס מזרן - דורין סידמן	אולם 9	קבוע
15.03.19	15:00	הגנה עצמית וקרב מגע - עידן בן בסט	מחולה 2	קבוע
15.03.19	16:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	שיעור קבוע
15.03.19	17:15	HIIT - עמית עיני	אולם 9	שיעור קבוע
16.03.19	08:00	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	שיעור קבוע
16.03.19	15:00 - 09:00	פעילות חופשית למנויים	אולם הספורט	קבוע
16.03.19	09:00	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	שיעור קבוע
16.03.19	10:00	עיצוב - שלומית מנדלר	מחולה 1	שיעור קבוע
16.03.19	10:00	PUMP - עמית עיני	אולם 9	שיעור קבוע
16.03.19	10:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	שיעור קבוע

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
ראשון 17.03.19	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	אולם 8	קבוע
ראשון 17.03.19	08:00	STRETCH&CORE - דורין סידמן	מחולה 1	קבוע
ראשון 17.03.19	08:00	יוגה - טלי גייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 17.03.19	09:00	יוגה POWER - טלי גייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 17.03.19	09:00	עיצוב - דורין סידמן	מחולה 1	קבוע
ראשון 17.03.19	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתוספת תשלום
ראשון 17.03.19	14:00 - 10:00	תרגול ברידג'	אולם 6	קבוע
ראשון 17.03.19	16:45 - 16:15	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 2 עד 5	אולם 8	חד פעמי
ראשון 17.03.19	17:15 - 16:45	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 4 - 5	אולם 8	לא מתקיים חד פעמי
ראשון 17.03.19	18:15 - 17:00	חוג יצירה - גילאי 3 - 8	אולם 4	קבוע
ראשון 17.03.19	19:00	ספינינג - נופר הוני	ספינינג	קבוע
ראשון 17.03.19	20:00	יוגה ויג'ננה - יובל ברעם	אולם 8	קבוע
ראשון 17.03.19	21:15	יוגה ויג'ננה - יובל ברעם	אולם 8	קבוע
שני 18.03.19	06:25	התעמלות בריאותית - אביבה זלצמן	אולם 9	חד פעמי
שני 18.03.19	07:15	התעמלות בריאותית - אביבה זלצמן	אולם 9	חד פעמי
שני 18.03.19	10:00	יוגה התפתחותית לתינוקות - דבי גרוס דולב	אולם 10	קבוע
שני 18.03.19	15:00	יוגה ויניאסה - יובל ברעם	אולם 9	קבוע
שני 18.03.19	16:30	מדע - גן חובה - כיתה ב'	אולם 4	קבוע
שני 18.03.19	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	לא מתקיים יותר
שני 18.03.19	17:30	מדע - כיתות ג' - ו'	אולם 4	קבוע
שני 18.03.19	18:00	ג'ודו - כיתות א - ב'	אולם 10	קבוע
שני 18.03.19	19:15	זומבה - סול דד בלנקו	אולם 9	קבוע