

# עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שני 03.09.18	09:00	מחשבת הגוף - אורית דנון	אולם 8	חד פעמי
שני 03.09.18	09:00	פילאטיס מזרן - רותי קמינר	אולם 9	קבוע
שני 03.09.18	10:00	פילאטיס מזרן - רותי קמינר	אולם 9	קבוע
שני 03.09.18	10:05	שיטת פאולה-אידיית גיל	אולם 8	קבוע
שני 03.09.18	16:30	מדע - גן חובה - כיתה ב'	אולם 4	קבוע
שני 03.09.18	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
שני 03.09.18	17:00	ריקודי בטן-שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 03.09.18	17:15	ג'ודו - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
שני 03.09.18	17:30	מדע - כיתות ג' - ו'	אולם 4	קבוע
שני 03.09.18	18:00	מדרגה מתחילים	אולם 8	לא מתקיים יותר
שני 03.09.18	18:00	CORE&STRECH - איבון בן עוז	אולם 8	קבוע
שני 03.09.18	18:05	הישרדות אקאשה - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע מהיום
שני 03.09.18	20:15	פילאטיס מזרן - דורין סידמן	אולם 9	קבוע
שלישי 04.09.18	06:15	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	שיעור קבוע
שלישי 04.09.18	08:00	התעמלות מים - דיויד מורדוב	בריכה לימודית	קבוע
שלישי 04.09.18	08:45	התעמלות מים - דיויד מורדוב	בריכה לימודית	קבוע
שלישי 04.09.18	09:00	יוגה - רינה ברייר	אולם 9	קבוע
שלישי 04.09.18	10:05	ניה אומגה - לידיה אגיב	אולם 9	קבוע
שלישי 04.09.18	17:00	קפוארה - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
שלישי 04.09.18	17:00	פינג פונג - כיתות א' - ו'	אולם הספורט	קבוע
שלישי 04.09.18	17:00	התעמלות בונה עצם - אורית דנון	אולם 9	חד פעמי
שלישי 04.09.18	17:00	קיקבוקס - יוסי קדם	אולם 7	קבוע
שלישי 04.09.18	18:00	PUMP - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
שלישי 04.09.18	18:00	ספינינג - ליה סחייק	ספינינג	קבוע
שלישי 04.09.18	18:30	יוגה בשקיעה - מלינה ליוביץ	אמפי דשא	קבוע
שלישי 04.09.18	19:00	פילאטיס מזרן - אמיר מאיר שטרית	אולם 9	חד פעמי
שלישי 04.09.18	20:00	יוגה POWER - מלינה ליוביץ	אולם 8	קבוע
שלישי 04.09.18	21:00	יוגה FLOW - רונית ביגר	אולם 9	קבוע
רביעי 05.09.18	09:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם מחולה 2	קבוע
רביעי 05.09.18	09:00	עיצוב - שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
רביעי 05.09.18	10:00	צ'י קונג - פנינה מתוק	אולם 9	קבוע

# עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
רביעי 05.09.18	10:30	ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות - גליה פינצ'ובסקי	אולם 10	קבוע
רביעי 05.09.18	16:00	הישרדות אקאשה - כיתות א' - ד'	אולם 9	קבוע
רביעי 05.09.18	17:00	יוגה קידס - כיתות א' - ד'	אולם ספינינג	קבוע מהיום
רביעי 05.09.18	17:00	עיצוב הגוף - ליגל אלבז	אולם 8	קבוע מהיום
רביעי 05.09.18	17:45	יוגה קידס - טרום חובה - חובה	אולם ספינינג	קבוע מהיום
רביעי 05.09.18	18:00	אירובי מדרגה - ליגל אלבז	אולם 8	קבוע מהיום
רביעי 05.09.18	19:00	BOOTCAMP - יוסי קדם	אולם 8	קבוע מהיום
רביעי 05.09.18	21:00	פילאטיס מזרן - אנדראה אפפלבאום	אולם 9	קבוע
חמישי 06.09.18	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	מחולה 1	קבוע
חמישי 06.09.18	08:00	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
חמישי 06.09.18	09:00	פילאטיס מזרן (מתקדמים) מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתשלום
חמישי 06.09.18	09:00	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
חמישי 06.09.18	10:00	מתיחות - מיתר דוד	אולם 8	חד פעמי
חמישי 06.09.18	16:30	יוגה הורים וילדים - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
חמישי 06.09.18	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
חמישי 06.09.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
חמישי 06.09.18	18:00	ג'ודו - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
חמישי 06.09.18	20:00	גאגא/אנשים - ליאור זוהר	אולם 9	שיעור קבוע
חמישי 06.09.18	21:05	טאי צ'י - דני פיכמן	אולם 9	קבוע
שישי 07.09.18	08:00	ספינינג - בר חרמוני	אולם ספינינג	שיעור קבוע
שישי 07.09.18	08:30	התעמלות מים - מיכל ממן	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 07.09.18	09:15	התעמלות מים - מיכל ממן	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 07.09.18	10:05	שיטת פאולה-אידיית גיל	אולם 9	קבוע
שישי 07.09.18	10:30	TAIKO LIFE - ניתאי צלניקר	אולם 10	לא מתקיים חד פעמי
שישי 07.09.18	12:00	עיצוב - ליאורה נוריאל	אולם 9	שיעור קבוע
שישי 07.09.18	13:00	קיקבוקס- ליאורה נוריאל	אולם 9	קבוע
שישי 07.09.18	14:00	פלדנקרייז - נילי פלנט	אולם 9	קבוע
שישי 07.09.18	15:00	מדרגה מתקדמים - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 07.09.18	16:00	עיצוב פיטבול - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 07.09.18	16:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	שיעור קבוע
שישי 07.09.18	17:15	HIIT - ליאורה נוריאל	אולם 9	שיעור קבוע

# עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שבת 08.09.18	08:00	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 08.09.18	09:00	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 08.09.18	10:00	עיצוב - שרית גולנדר	מחולה 1	שיעור קבוע
שבת 08.09.18	10:00	PUMP- ליאורה נוריאל	אולם 9	קבוע
שבת 08.09.18	10:00	ספינינג - מירב קליין	ספינינג	שיעור קבוע
שבת 08.09.18	11:00-16:00	ריקודי עם-מייק ורון	אולם 9	קבוע
שבת 08.09.18	17:00	רצועות-עידן בן בסט	אולם 9	קבוע
שבת 08.09.18	18:00	ספינינג - נופר הוני	ספינינג	חד פעמי
שבת 08.09.18	18:00	פילאטיס מזרן-מירית נתנזון	אולם 9	קבוע
שבת 08.09.18	18:00	ספינינג- נופר הוני	ספינינג	חד פעמי
שבת 08.09.18	19:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם 9	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	06:30	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	07:30	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	07:00	יציבות firmeza - דניאל מישורי	אולם 10	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	08:00	STRECH&CORE - טלי גייר	מחולה 1	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	אולם 8	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	08:00	יוגה - רינה ברייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	08:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	חד פעמי
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	08:40	התעמלות במים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	חד פעמי
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	09:00	יוגה POWER - רינה ברייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	09:00	עיצוב - טלי גייר	מחולה 1	קבוע
ראשון 09.09.18 ערב ראש השנה	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתשלום
שני 10.09.18 א'	09:25	התעמלות במים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	חד פעמי
שני 10.09.18 א'	14:00 - 10:00	תרגול ברידג'	אולם 6	לא מתקיים
שלישי 11.09.18 ב' ראש השנה	09:00 - 15:00	פעילות חופשית/טניס שולחן	אולם הספורט	חד פעמי
שלישי 11.09.18 ב' ראש השנה	כל שעות היום	אין פעילות חוגים	אין פעילות חוגים	אין פעילות חוגים
שלישי 11.09.18 ב' ראש השנה	09:00 - 15:00	פעילות חופשית/טניס שולחן	אולם הספורט	חד פעמי
שלישי 11.09.18 ב' ראש השנה	כל שעות היום	אין פעילות חוגים	אין פעילות חוגים	אין פעילות חוגים



# עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
רביעי 12.09.18	09:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם מחולה 2	קבוע
רביעי 12.09.18	09:00	עיצוב - שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
רביעי 12.09.18	10:00	צ'י קונג - פנינה מתוק	אולם 9	קבוע
רביעי 12.09.18	10:30	ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות - גליה פינצ'ובסקי	אולם 10	קבוע
רביעי 12.09.18	16:00	הישרדות אקאשה - כיתות א' - ד'	אולם 9	קבוע
רביעי 12.09.18	17:00	יוגה קידס - כיתות א' - ד'	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 12.09.18	17:00	עיצוב הגוף - ליגל אלבז	אולם 8	קבוע מהיום
רביעי 12.09.18	17:45	יוגה קידס - טרום חובה - חובה	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 12.09.18	18:00	אירובי מדרגה - ליגל אלבז	אולם 8	קבוע
רביעי 12.09.18	19:00	BOOTCAMP - יוסי קדם	אולם 8	קבוע
רביעי 12.09.18	21:00	פילאטיס מזרן - אנדראה אפפלבאום	אולם 9	קבוע
חמישי 13.09.18	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	מחולה 1	קבוע
חמישי 13.09.18	08:00	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
חמישי 13.09.18	09:00	פילאטיס מזרן (מתקדמים) מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתשלום
חמישי 13.09.18	09:00	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
חמישי 13.09.18	10:00	מתיחות - מיתר דוד	אולם 8	חד פעמי
חמישי 13.09.18	16:30	יוגה הורים וילדים - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
חמישי 13.09.18	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
חמישי 13.09.18	17:00	עיצוב הגוף - דורין סידמן	אולם 8	חד פעמי
חמישי 13.09.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
חמישי 13.09.18	18:00	ג'ודו - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
חמישי 13.09.18	18:00	מתיחות - דורין סידמן	אולם 8	חד פעמי
חמישי 13.09.18	19:00	פילאטיס מזרן - דורין סידמן	אולם 8	חד פעמי
חמישי 13.09.18	20:00	גאגא/אנשים - תומר פיסטינר	אולם 9	שיעור קבוע
חמישי 13.09.18	21:05	טאי צ'י - דני פיכמן	אולם 9	קבוע
שישי 14.09.18	08:00	ספינינג - חגית רוזנברג	אולם ספינינג	שיעור קבוע
שישי 14.09.18	08:30	התעמלות מים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 14.09.18	09:15	התעמלות מים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 14.09.18	10:05	שיטת פאולה-אידיית גיל	אולם 9	קבוע
שישי 14.09.18	10:30	TAIKO LIFE - ניתאי צלניקר	אולם 10	קבוע
שישי 14.09.18	12:00	עיצוב - מיתר דוד	אולם 9	שיעור קבוע
שישי 14.09.18	13:00	קיקבוקס - ליאורה נוראל	אולם 9	קבוע
שישי 14.09.18	14:00	פלדנקרייז - נילי פלנט	אולם 9	קבוע
שישי 14.09.18	15:00	מדרגה מתקדמים - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 14.09.18	16:00	עיצוב פיטבול - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 14.09.18	16:00	ספינינג - ליה סחייק	ספינינג	שיעור קבוע

