

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שני 03.12.18	15:00	יוגה ויניאסה - יובל ברעם	אולם 9	קבוע
שני 03.12.18	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
שני 03.12.18	16:30	מדע - גן חובה - כיתה ב'	אולם 4	קבוע
שני 03.12.18	17:00	ריקודי בטן - שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 03.12.18	17:00	עיצוב - מיתר דוד	אולם 9	קבוע
שני 03.12.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
שני 03.12.18	17:30	מדע - כיתות ג' - ו'	אולם 4	קבוע
שני 03.12.18	18:00	CORE&STRETCH - איבון בן עוז	אולם 8	קבוע
שני 03.12.18	18:00	ג'ודו - כיתות א - ב'	אולם 10	קבוע
שני 03.12.18	19:10	מדרגה בינוניים - איבון בן עוז	אולם 7	קבוע
שני 03.12.18	20:15	עיצוב הגוף - איבון בן עוז	אולם 7	קבוע
שלישי 04.12.18	06:15	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	קבוע
שלישי 04.12.18	08:00	התעמלות במים - יהודית בן חור	בריכה לימודית	חד פעמי
שלישי 04.12.18	08:45	התעמלות במים - יהודית בן חור	בריכה לימודית	חד פעמי
שלישי 04.12.18	16:15 - 18:30	אנגלית ברליץ קידס - ילדים	אולם 4	לא מתקיים חד פעמי
שלישי 04.12.18	17:00	פינג פונג - כיתות א' - ו'	אולם הספורט	לא מתקיים חד פעמי
שלישי 04.12.18	17:00 - 18:30	קפוארה - ילדים	אולם 10	קבוע
שלישי 04.12.18	17:00	קיקבוקס - יוסי קדם	אולם 7	קבוע
שלישי 04.12.18	17:00	עיצוב הגוף - טלי גייר	אולם 8	קבוע
שלישי 04.12.18	18:00	STRECH&CORE - טלי גייר	אולם 8	קבוע
שלישי 04.12.18	18:00	PUMP - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
שלישי 04.12.18	18:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	קבוע
שלישי 04.12.18	19:00	BODY POWER - ליאורה נוראל	אולם 8	קבוע
שלישי 04.12.18	19:00	פילאטיס מזרן - טלי גייר	אולם 9	קבוע
שלישי 04.12.18	19:30 - 21:00	פעילות חופשית	אולם הספורט	לא מתקיים חד פעמי
שלישי 04.12.18	20:00	יוגה power - מלינה ליוביץ	אולם 8	קבוע
שלישי 04.12.18	20:00	עיצוב הגוף - ליאורה נוראל	אולם 9	קבוע
שלישי 04.12.18	21:00	יוגה flow - רונית ביגר	אולם 9	קבוע
רביעי 05.12.18	08:00	התעמלות במים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	קבוע
רביעי 05.12.18	08:45	התעמלות במים - ערן לשם	בריכה לימודית	קבוע
רביעי 05.12.18	09:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם 8	קבוע
רביעי 05.12.18	10:00	ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות - גליה פינצ'ובסקי	אולם 10	קבוע
רביעי 05.12.18	15:00	יוגה ויניאסה - מלינה ליוביץ	אולם 9	קבוע

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
05.12.18	16:00	הישרדות אקאשה - כיתות א' - ד'	אולם 9	קבוע
05.12.18	17:00	הישרדות אקאשה - טרום חובה - חובה	אולם 6	קבוע
05.12.18	17:00	יוגה קידס - כיתות א' - ד'	אולם ספינינג	קבוע
05.12.18	17:00	עיצוב הגוף - ליגל אלבז	אולם 8	קבוע
05.12.18	17:45	יוגה קידס - טרום חובה - חובה	אולם ספינינג	קבוע
05.12.18	18:00	אירובי מדרגה - ליגל אלבז	אולם 8	קבוע
05.12.18	19:00	BOOTCAMP - יוסי קדם	אולם 8	קבוע
05.12.18	19:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	קבוע
05.12.18	21:00	פילאטיס מזרן - דניאל שדלצקי	אולם 9	קבוע
06.12.18	08:00	פילאטיס מתחילים - פז	אולם 9	קבוע
06.12.18	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתוספת תשלום
06.12.18	10:00	מתיחות - אורית דנון	אולם 8	קבוע
06.12.18	16:20	זומביני הורים וילדים - גילאי שנה - עד 4	אולם 8	קבוע
06.12.18	16:30	יוגה הורים וילדים - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	לא מתקיים יותר
06.12.18	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
06.12.18	17:15	זומבה קידס - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
06.12.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
06.12.18	18:00	ג'ודו - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
06.12.18	18:00	זומבה קידס - כיתות ג' - ו'	אולם ספינינג	קבוע
06.12.18	18:05	PUMP - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
06.12.18	19:05	קיקבוקס - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
06.12.18	20:00	גאגא/אנשים - מאי גולן	אולם 9	שיעור קבוע
06.12.18	21:05	טאי צ'י - דני פייכמן	אולם 9	קבוע
07.12.18	08:00	ספינינג - חגית רוזנברג	אולם ספינינג	שיעור קבוע
07.12.18	08:30	התעמלות מים - שלומית מנדלר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
07.12.18	09:15	התעמלות מים - שלומית מנדלר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
07.12.18	10:05	שיטת פאולה-אידיית גיל	אולם 9	קבוע
07.12.18	11:00	יוגה - VINYASA FLOW וורד יובל	אולם 9	קבוע
07.12.18	11:30	TAIKO LIFE - ניתאי צלניקר	אולם 10	קבוע
07.12.18	12:00	עיצוב - ליאורה נוריאל	אולם 9	שיעור קבוע
07.12.18	13:00	קיקבוקס - ליאורה נוריאל	אולם 9	קבוע
07.12.18	14:00	פלדנקרייז - נילי פלנט	אולם 9	קבוע
07.12.18	14:00	פילאטיס מזרן - דורין סידמן	אולם 7	קבוע
07.12.18	15:00	CORE & STRETCH - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
07.12.18	16:00	עיצוב פיטבול - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
07.12.18	16:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	שיעור קבוע
07.12.18	17:15	HIIT - עמית עיני	אולם 9	שיעור קבוע



עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שבת 08.12.18	08:00	התעמלות בריאותית - שרית גולנדר	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 08.12.18	09:00	התעמלות בריאותית - שרית גולנדר	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 08.12.18	09:00 - 15:00	פעילות חופשית/טניס שולחן	אולם הספורט	לא מתקיים חד פעמי
שבת 08.12.18	10:00	עיצוב - שרית גולנדר	מחולה 1	שיעור קבוע
שבת 08.12.18	10:00	PUMP - ליאורה נוראל	אולם 9	קבוע
שבת 08.12.18	10:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	שיעור קבוע
שבת 08.12.18	17:00	רצועות-עידן בן בסט	אולם 9	קבוע
שבת 08.12.18	18:00	פילאטיס מזרן-מירית נתנזון	אולם 9	קבוע
שבת 08.12.18	19:00	יוגה - טלי גייר	אולם 9	חד פעמי
ראשון 09.12.18	07:00	יציבות firmeza - דניאל מישורי	אולם 10	קבוע
ראשון 09.12.18	08:00	STRECH&CORE - טלי גייר	מחולה 1	קבוע
ראשון 09.12.18	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	אולם 8	קבוע
ראשון 09.12.18	08:00	יוגה - רינה ברייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 09.12.18	08:00	התעמלות במים - דפנה גורי	בריכה לימודית	קבוע
ראשון 09.12.18	08:45	התעמלות במים - דפנה גורי	בריכה לימודית	קבוע
ראשון 09.12.18	09:00	יוגה POWER - רינה ברייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 09.12.18	09:00	עיצוב - טלי גייר	מחולה 1	קבוע
ראשון 09.12.18	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתוספת תשלום
ראשון 09.12.18	10:00 - 14:00	תרגול ברידג'	אולם 6	קבוע
ראשון 09.12.18	16:15 - 16:45	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 2 - 3	אולם 8	קבוע
ראשון 09.12.18	16:45 - 17:15	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 4 - 5	אולם 8	קבוע
ראשון 09.12.18	17:00 - 18:15	חוג יצירה - גילאי 3 - 8	אולם 4	קבוע
ראשון 09.12.18	19:00	ספינינג - נופר הוני	ספינינג	קבוע
שני 10.12.18	06:25	התעמלות בריאותית - ירון חי מנשה	אולם 9	חד פעמי
שני 10.12.18	07:15	התעמלות בריאותית - ירון חי מנשה	אולם 9	חד פעמי
שני 10.12.18	15:00	יוגה ויניאסה - יובל ברעם	אולם 9	קבוע
שני 10.12.18	16:30	מדע - גן חובה - כיתה ב'	אולם 4	קבוע
שני 10.12.18	17:00	ריקודי בטן - שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 10.12.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע מהיום
שני 10.12.18	17:30	מדע - כיתות ג' - ו'	אולם 4	קבוע
שני 10.12.18	18:00	CORE&STRECH - איבון בן עוז	אולם 8	קבוע
שני 10.12.18	18:00	ג'ודו - כיתות א - ב'	אולם 10	קבוע