

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שני 05.11.18	15:00	יוגה ויניאסה - יובל ברעם	אולם 9	קבוע
שני 05.11.18	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
שני 05.11.18	17:00	ריקודי בטן - שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 05.11.18	17:00	עיצוב - מיתר דוד	אולם 9	קבוע
שני 05.11.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע מהיום
שני 05.11.18	18:00	CORE&STRETCH - דורין סידמן	אולם 8	חד פעמי
שני 05.11.18	18:00	ג'ודו - כיתות א - ב'	אולם 10	קבוע מהיום
שני 05.11.18	19:10	מדרגה בינוניים - דורין סידמן	אולם 7	חד פעמי
שני 05.11.18	20:15	עיצוב הגוף - מיטל עמוס	אולם 7	חד פעמי
שלישי 06.11.18	06:15	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	קבוע
שלישי 06.11.18	18:30 - 16:15	אנגלית ברליץ קידס - ילדים	אולם 4	קבוע
שלישי 06.11.18	18:30 - 17:00	קפוארה - ילדים	אולם 10	קבוע
שלישי 06.11.18	17:00	פינג פונג - כיתות א' - ו'	אולם הספורט	קבוע
שלישי 06.11.18	17:00	קיקבוקס - ערן לשם	אולם 7	חד פעמי
שלישי 06.11.18	17:00	עיצוב הגוף - דניאל שדלצקי	אולם 8	חד פעמי
שלישי 06.11.18	18:00	STRETCH&CORE - טלי גייר	אולם 8	קבוע
שלישי 06.11.18	18:00	PUMP - ערן לשם	אולם 9	חד פעמי
שלישי 06.11.18	18:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	קבוע
שלישי 06.11.18	19:00	BODY POWER - ליאורה נוראל	אולם 8	קבוע מהיום
שלישי 06.11.18	19:00	פילאטיס מזרן - טלי גייר	אולם 9	קבוע
שלישי 06.11.18	20:00	יוגה power - מלינה ליוביץ	אולם 8	קבוע
שלישי 06.11.18	20:00	עיצוב הגוף - ליאורה נוראל	אולם 9	קבוע
שלישי 06.11.18	21:00	פלדנקרייז - צלילה חריזמן	אולם 8	לא מתקיים יותר
שלישי 06.11.18	21:00	יוגה flow - רונית ביגר	אולם 9	קבוע
רביעי 07.11.18	10:00	ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות - גליה פינצ'ובסקי	אולם 10	קבוע
רביעי 07.11.18	15:00	יוגה ויניאסה - מלינה ליוביץ	אולם 9	קבוע
רביעי 07.11.18	16:00	פלדנקרייז - צלילה חריזמן	אולם 9	קבוע מהיום
רביעי 07.11.18	16:00	הישרדות אקאשה - כיתות א' - ד'	אולם 9	קבוע
רביעי 07.11.18	17:00	הישרדות אקאשה - טרום חובה - חובה	אולם 6	קבוע מהיום
רביעי 07.11.18	17:00	יוגה קידס - כיתות א' - ד'	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 07.11.18	17:00	עיצוב הגוף - ליגל אלבז	אולם 8	קבוע
רביעי 07.11.18	17:45	יוגה קידס - טרום חובה - חובה	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 07.11.18	18:00	אירובי מדרגה - ליגל אלבז	אולם 8	קבוע
רביעי 07.11.18	19:00	BOOTCAMP איילת רודני	אולם 8	חד פעמי
רביעי 07.11.18	19:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	קבוע
רביעי 07.11.18	21:00	פילאטיס מזרן - דניאל שדלצקי	אולם 9	קבוע מהיום

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
08.11.18	10:00	מתיחות - אורית דנון	אולם 8	קבוע
08.11.18	16:20	זומביני הורים וילדים - גילאי שנה - עד 4	אולם 8	קבוע
08.11.18	16:30	יוגה הורים וילדים - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
08.11.18	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
08.11.18	17:00	עיצוב הגוף - דורין סידמן	אולם 8	חד פעמי
08.11.18	17:15	זומבה קידס - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
08.11.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
08.11.18	18:00	ג'ודו - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
08.11.18	18:00	זומבה קידס - כיתות ג' - ו'	אולם ספינינג	קבוע
08.11.18	18:05	PUMP - מיטל עמוס	אולם 9	חד פעמי
08.11.18	19:05	אימון דינמי NTC - מיטל עמוס	אולם 9	חד פעמי
08.11.18	20:00	גאגא/אנשים - הדר כץ	אולם 9	שיעור קבוע
08.11.18	21:05	טאי צ'י - דני פייכמן	אולם 9	קבוע
09.11.18	08:00	ספינינג - חגית רוזנברג	אולם ספינינג	שיעור קבוע
09.11.18	08:30	התעמלות מים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
09.11.18	09:15	התעמלות מים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
09.11.18	10:05	שיטת פאולה-אידיית גיל	אולם 9	קבוע
09.11.18	11:00	יוגה - VINYASA FLOW ורד יובל	אולם 9	קבוע
09.11.18	11:30	TAIKO LIFE - ניתאי צלניקר	אולם 10	קבוע מהיום
09.11.18	12:00	עיצוב - מיתר דוד	אולם 9	שיעור קבוע
09.11.18	13:00	קיקבוקס- ליאורה נוריאל	אולם 9	קבוע
09.11.18	14:00	פלדנקרייז - נילי פלנט	אולם 9	קבוע
09.11.18	14:00	פילאטיס מזרן - דורין סידמן	מחולה 2	קבוע
09.11.18	15:00	CORE & STRETCH - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
09.11.18	16:00	עיצוב פיטבול - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
09.11.18	16:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	שיעור קבוע
09.11.18	17:15	HIIT - ליאורה נוריאל	אולם 9	שיעור קבוע
10.11.18	08:00	התעמלות בריאותית- שובל גצל	אולם 9	שיעור קבוע
10.11.18	09:00	התעמלות בריאותית- שובל גצל	אולם 9	שיעור קבוע
10.11.18	10:00	עיצוב - שובל גצל	מחולה 1	שיעור קבוע
10.11.18	10:00	PUMP- ליאורה נוריאל	אולם 9	קבוע
10.11.18	10:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	שיעור קבוע
10.11.18	11:00-16:00	ריקודי עם-מייק ורון	אולם 9	קבוע
10.11.18	17:00	רצועות-עידן בן בסט	אולם 9	קבוע
10.11.18	18:00	פילאטיס מזרן-מירית נתנזון	אולם 9	קבוע
10.11.18	19:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם 9	קבוע

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
ראשון 11.11.18	06:30	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
ראשון 11.11.18	07:30	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
ראשון 11.11.18	07:00	יציבות firmeza - דניאל מישורי	אולם 10	קבוע
ראשון 11.11.18	08:00	STRETCH&CORE - טלי גייר	מחולה 1	קבוע
ראשון 11.11.18	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	אולם 8	קבוע
ראשון 11.11.18	08:00	יוגה - רינה ברייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 11.11.18	08:00	התעמלות במים - דפנה גורי	בריכה לימודית	קבוע
ראשון 11.11.18	08:45	התעמלות במים - דפנה גורי	בריכה לימודית	קבוע
ראשון 11.11.18	09:00	יוגה POWER - רינה ברייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 11.11.18	09:00	עיצוב - טלי גייר	מחולה 1	קבוע
ראשון 11.11.18	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתוספת תשלום
ראשון 11.11.18	10:00 - 14:00	תרגול ברידג'	אולם 6	קבוע
ראשון 11.11.18	16:15 - 16:45	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 2 - 3	אולם 8	קבוע
ראשון 11.11.18	16:45 - 17:15	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 4 - 5	אולם 8	קבוע
ראשון 11.11.18	17:00 - 18:15	חוג יצירה - גילאי 3 - 8	אולם 4	קבוע
ראשון 11.11.18	19:00	ספינינג - נופר הוני	ספינינג	קבוע
ראשון 11.11.18	19:00	קיקבוקס - נועם מצרי	אולם 9	חד פעמי
ראשון 11.11.18	20:00	PUMP - אירה גינזבורג	אולם 9	חד פעמי
ראשון 11.11.18	20:00	יוגה ויג'ננה - יובל ברעם	אולם 8	קבוע
ראשון 11.11.18	21:15	יוגה ויג'ננה - יובל ברעם	אולם 8	קבוע
שני 12.11.18	06:25	התעמלות בריאותית-ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 12.11.18	07:15	התעמלות בריאותית-ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 12.11.18	15:00	יוגה ויניאסה - יובל ברעם	אולם 9	קבוע
שני 12.11.18	17:00	ריקודי בטן - שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 12.11.18	17:00	עיצוב - מיתר דוד	אולם 9	קבוע
שני 12.11.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע מהיום
שני 12.11.18	18:00	CORE&STRETCH - איבון בן עוז	אולם 8	קבוע
שני 12.11.18	18:00	ג'ודו - כיתות א - ב'	אולם 10	קבוע מהיום