

# עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שני 07.01.19	06:25	התעמלות בריאותית - ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 07.01.19	07:15	התעמלות בריאותית - ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 07.01.19	15:00	יוגה ויניאסה - יובל ברעם	אולם 9	קבוע
שני 07.01.19	16:30	מדע - גן חובה - כיתה ב'	אולם 4	קבוע
שני 07.01.19	17:00	ריקודי בטן - שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 07.01.19	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
שני 07.01.19	17:30	מדע - כיתות ג' - ו'	אולם 4	קבוע
שני 07.01.19	18:00	CORE&STRETCH - איבון בן עוז	אולם 8	קבוע
שני 07.01.19	18:00	ג'ודו - כיתות א - ב'	אולם 10	קבוע
שני 07.01.19	19:10	מדרגה בינוניים - איבון בן עוז	אולם 7	קבוע
שלישי 08.01.19	06:15	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	קבוע
שלישי 08.01.19	07:30	עיצוב הגוף - שלומית מנדלר	אולם 8	חד פעמי
שלישי 08.01.19	08:00	התעמלות במים - דייוויד מורדוב	בריכה לימודית	קבוע
שלישי 08.01.19	08:30	פילאטיס מזרן - שלומית מנדלר	אולם 8	חד פעמי
שלישי 08.01.19	08:45	התעמלות במים - דייוויד מורדוב	בריכה לימודית	קבוע
שלישי 08.01.19	16:15 - 18:30	אנגלית ברליץ קידס - ילדים	אולם 4	קבוע
שלישי 08.01.19	17:00	פינג פונג - כיתות א' - ו'	אולם הספורט	קבוע
שלישי 08.01.19	17:00 - 18:30	קפוארה - ילדים	אולם 10	קבוע
שלישי 08.01.19	17:00	קיקבוקס - יוסי קדם	אולם 7	קבוע
שלישי 08.01.19	18:00	PUMP - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
שלישי 08.01.19	18:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	קבוע
שלישי 08.01.19	19:00	BODY POWER - עמית עיני	אולם 8	קבוע
שלישי 08.01.19	19:30 - 21:00	פעילות חופשית למנויים - כדורסל	אולם הספורט	קבוע
שלישי 08.01.19	20:00 - 21:30	יוגה power - מלינה ליוביץ	אולם 8	קבוע
שלישי 08.01.19	20:00	HIIT / רצועות - עמית עיני	אולם 9	קבוע
שלישי 08.01.19	21:00	יוגה flow - רונית ביגר	אולם 9	קבוע
רביעי 09.01.19	06:30	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	חד פעמי
רביעי 09.01.19	07:30	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	חד פעמי
רביעי 09.01.19	08:00	התעמלות במים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	קבוע
רביעי 09.01.19	08:45	התעמלות במים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	חד פעמי
רביעי 09.01.19	09:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם 8	קבוע
רביעי 09.01.19	09:00	עיצוב דינמי - דנה רוזנבלום	אולם 9	חד פעמי
רביעי 09.01.19	10:00	ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות - גליה פינצ'ובסקי	אולם 10	קבוע

# עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
רביעי 09.01.19	15:00	יוגה ויניאסה - מלינה ליוביץ	אולם 9	קבוע
רביעי 09.01.19	16:00	הישרדות אקאשה - כיתות א' - ד'	אולם 8	קבוע
רביעי 09.01.19	17:00	הישרדות אקאשה - טרום חובה - חובה	אולם 6	קבוע
רביעי 09.01.19	17:00	יוגה קידס - כיתות א' - ד'	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 09.01.19	17:00	עיצוב הגוף - ליגל אלבו	אולם 8	קבוע
רביעי 09.01.19	17:45	יוגה קידס - טרום חובה - חובה	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 09.01.19	18:00	אירובי מדרגה - ליגל אלבו	אולם 8	קבוע
רביעי 09.01.19	19:00	BOOTCAMP - יוסי קדם	אולם 8	קבוע
רביעי 09.01.19	19:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	קבוע
רביעי 09.01.19	21:00	פילאטיס מזרן - דניאל שדלצקי	אולם 9	קבוע
חמישי 10.01.19	08:00	פילאטיס מתחילים - פז	אולם 9	קבוע
חמישי 10.01.19	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתוספת תשלום
חמישי 10.01.19	10:00	מתיחות - אורית דנון	אולם 8	קבוע
חמישי 10.01.19	16:20	זומביני הורים וילדים - גילאי שנה - עד 4	אולם 8	קבוע
חמישי 10.01.19	16:30	מוביליטי כוח הורים וילדים - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע מהיום
חמישי 10.01.19	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
חמישי 10.01.19	17:15	זומבה קידס - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
חמישי 10.01.19	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
חמישי 10.01.19	18:00	ג'ודו - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
חמישי 10.01.19	18:00	זומבה קידס - כיתות ג' - ו'	אולם ספינינג	קבוע
חמישי 10.01.19	18:05	PUMP - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
חמישי 10.01.19	19:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	קבוע
חמישי 10.01.19	19:05	קיקבוקס - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
חמישי 10.01.19	20:00	גאגא/אנשים - לני חסין	אולם 9	שיעור קבוע
חמישי 10.01.19	21:05	טאי צ'י - דני פייכמן	אולם 9	קבוע
שישי 11.01.19	08:00	ספינינג - בר חרמוני	אולם ספינינג	שיעור קבוע
שישי 11.01.19	08:00	התעמלות בונה עצם - נילי בר	אולם 9	קבוע
שישי 11.01.19	08:30	התעמלות מים - מיכל ממן	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 11.01.19	09:15	התעמלות מים - מיכל ממן	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 11.01.19	10:05	שיטת פאולה-אידיית גיל	אולם 9	קבוע
שישי 11.01.19	11:00	יוגה - VINYASA FLOW יובל	אולם 9	קבוע
שישי 11.01.19	11:30	TAIKO LIFE - ניתאי צלניקר	אולם 10	קבוע
שישי 11.01.19	12:00	עיצוב - ליטל גמליאל	אולם 9	שיעור קבוע
שישי 11.01.19	13:00	קיקבוקס - ליטל גמליאל	אולם 9	קבוע

# עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שישי 11.01.19	14:00	פלדנקרייז - נילי פלנט	אולם 9	קבוע
שישי 11.01.19	14:00	פילאטיס מזרן - דורין סידמן	מחולה 2	קבוע
שישי 11.01.19	15:00	הגנה עצמית וקרב מגע - עידן בן בסט	מחולה 2	קבוע
שישי 11.01.19	15:00	CORE & STRETCH - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 11.01.19	16:00	עיצוב פיטבול - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 11.01.19	16:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	שיעור קבוע
שישי 11.01.19	17:15	HIIT - בר חרמוני	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 12.01.19	08:00	התעמלות בריאותית - שרית גולנדר	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 12.01.19	09:00	התעמלות בריאותית - שרית גולנדר	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 12.01.19	10:00	עיצוב - שרית גולנדר	מחולה 1	שיעור קבוע
שבת 12.01.19	10:00	PUMP - אירה גינזבורג	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 12.01.19	10:00	ספינינג - מירב קליין	ספינינג	שיעור קבוע
שבת 12.01.19	17:00	רצועות - עידן בן בסט	אולם 9	קבוע
שבת 12.01.19	18:00	פילאטיס מזרן - מירית נתנזון	אולם 9	קבוע
שבת 12.01.19	19:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם 9	קבוע
ראשון 13.01.19	07:00	יריבות firmeza - דניאל מישורי	אולם 10	קבוע
ראשון 13.01.19	08:00	התעמלות במים - יהודית בן חור	בריכה לימודית	קבוע
ראשון 13.01.19	08:45	התעמלות במים - יהודית בן חור	בריכה לימודית	קבוע
ראשון 13.01.19	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתוספת תשלום
ראשון 13.01.19	14:00 - 10:00	תרגול ברידג'	אולם 6	קבוע
ראשון 13.01.19	16:45 - 16:15	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 2 - 3	אולם 8	קבוע
ראשון 13.01.19	17:15 - 16:45	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 4 - 5	אולם 8	קבוע
ראשון 13.01.19	18:15 - 17:00	חוג יצירה - גילאי 3 - 8	אולם 4	קבוע
ראשון 13.01.19	19:00	ספינינג - נופר הוני	ספינינג	קבוע
שני 14.01.19	06:25	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	חד פעמי
שני 14.01.19	07:15	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	חד פעמי
שני 14.01.19	15:00	יוגה ויניאסה - יובל ברעם	אולם 9	קבוע
שני 14.01.19	16:30	מדע - גן חובה - כיתה ב'	אולם 4	קבוע
שני 14.01.19	17:00	ריקודי בטן - שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 14.01.19	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
שני 14.01.19	17:30	מדע - כיתות ג' - ו'	אולם 4	קבוע
שני 14.01.19	18:00	CORE&STRETCH - איבון בן עוז	אולם 8	קבוע
שני 14.01.19	18:00	ג'ודו - כיתות א - ב'	אולם 10	קבוע
שני 14.01.19	19:10	מדרגה בינוניים - איבון בן עוז	אולם 7	קבוע

