

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שני 06.08.18	17:00	ריקודי בטן-שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 06.08.18	20:15	פילאטיס מזרן - מירית נתנזון	אולם 9	חד פעמי
שלישי 07.08.18	06:15	התעמלות בריאותית - שלומית מנדלר	אולם 9	שיעור קבוע
שלישי 07.08.18	08:00	התעמלות מים - דיויד מורדוב	בריכה עליונה	קבוע
שלישי 07.08.18	08:45	התעמלות מים - דיויד מורדוב	בריכה עליונה	קבוע
שלישי 07.08.18	09:00	יוגה - רינה ברייר	אולם 7	קבוע
שלישי 07.08.18	09:30	ניה אומגה - לידיה אגיב	אולם 8	קבוע
שלישי 07.08.18	17:00	התעמלות בונה עצם - אורית דנון	אולם 9	חד פעמי
שלישי 07.08.18	18:00	ספינינג - ליה סחייק	ספינינג	קבוע
שלישי 07.08.18	18:30	יוגה בשקיעה - רוני ברזק	שטח הנופש	חד פעמי
שלישי 07.08.18	20:00	יוגה POWER - מלינה ליוביץ	אולם 8	קבוע
רביעי 08.08.18	08:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם 7	קבוע
רביעי 08.08.18	08:30	עיצוב - מיתר דוד	אולם 8	חד פעמי
רביעי 08.08.18	09:30	צ'י קונג - פנינה מתוק	אולם 8	קבוע
רביעי 08.08.18	15:00	יוגה וינאסה - טלי גייר	אולם 9	חד פעמי
רביעי 08.08.18	21:00	פילאטיס מזרן - החלפה	אולם 9	חד פעמי
חמישי 09.08.18	07:30	פילאטיס מזרן מתחילים	מחולה 1	קבוע
חמישי 09.08.18	07:45	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
חמישי 09.08.18	07:45	פילאטיס מזרן (מתקדמים) מיה פקמן	אולם 9	קבוע
חמישי 09.08.18	08:45	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
חמישי 09.08.18	09:45	מתיחות - מיתר דוד	אולם 9	קבוע
חמישי 09.08.18	20:00	גאגא/אנשים - יענקלה פילצר	אולם 9	שיעור קבוע
חמישי 09.08.18	21:05	טאי צ'י - דני פיכמן	אולם 9	קבוע
שישי 10.08.18	07:00	התעמלות בריאותית - נילי בר	אולם 9	חד פעמי
שישי 10.08.18	08:00	התעמלות בונה עצם - נילי בר	אולם 9	קבוע
שישי 10.08.18	08:30	התעמלות מים - מיכל ממן	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 10.08.18	09:15	התעמלות מים - מיכל ממן	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 10.08.18	10:05	שיטת פאולה - אידית גיל	אולם 9	קבוע
שישי 10.08.18	12:00	עיצוב - ליאורה נוריאל	אולם 9	שיעור קבוע
שישי 10.08.18	13:00	קיקבוקס- ליאורה נוריאל	אולם 9	קבוע
שישי 10.08.18	15:00	מדרגה מתקדמים - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 10.08.18	16:00	עיצוב פיטבול - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 10.08.18	16:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	שיעור קבוע
שישי 10.08.18	17:15	TIIIH - ליאורה נוריאל	אולם 9	שיעור קבוע



עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שבת 11.08.18	08:00	התעמלות בריאותית- שובל גצל	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 11.08.18	09:00	התעמלות בריאותית- שובל גצל	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 11.08.18	10:00	עיצוב - שובל גצל	מחולה 1	שיעור קבוע
שבת 11.08.18	10:00	PUMP- ליאורה נוראל	אולם 9	קבוע
שבת 11.08.18	10:00	ספינינג - מירב קליין	ספינינג	שיעור קבוע
שבת 11.08.18	11:00-16:00	ריקודי עם-מייק ורון	אולם 9	קבוע
שבת 11.08.18	17:00	רצועות-עידן בן בסט	אולם 9	קבוע
שבת 11.08.18	18:00	פילאטיס מזרן-מירית נתנזון	אולם 9	קבוע
שבת 11.08.18	18:00	ספינינג- ערן לשם	ספינינג	קבוע
שבת 11.08.18	19:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם 9	קבוע
ראשון 12.08.18	06:30	התעמלות בריאותית- שובל גצל	אולם 9	חד פעמי
ראשון 12.08.18	07:30	התעמלות בריאותית- שובל גצל	אולם 9	חד פעמי
ראשון; 12.08.18	07:00 - 07:30	יציבות firmeza -	אולם 10	לא מתקיים עד ספטמבר
ראשון 12.08.18	07:30	STRECH&CORE - טלי גייר	מחולה 1	
ראשון 12.08.18	07:30	יוגה - רינה ברייר	מחולה 2	
ראשון 12.08.18	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	אולם 8	קבוע
ראשון 12.08.18	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 8	קבוע
ראשון 12.08.18	09:00	התעמלות במים - ערן לשם	בריכה עליונה	קבוע מהיום
ראשון 12.08.18	09:45	התעמלות במים - ערן לשם	בריכה עליונה	קבוע
ראשון 12.08.18	10:00 - 14:00	תרגול ברידג'	מבואה אולם 8	קבוע
ראשון 12.08.18	21:05	טאי צ'י - דני פיכמן	אולם 9	קבוע
שני 13.08.18	06:25	התעמלות בריאות - ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 13.08.18	07:15	התעמלות בריאות - ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 13.08.18	07:45	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
שני 13.08.18	08:05	פילאטיס מזרן - רותי קמינר	אולם 9	קבוע
שני 13.08.18	08:45	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
שני 13.08.18	08:55	פילאטיס מזרן - רותי קמינר	אולם 9	קבוע
שני 13.08.18	09:45	פילאטיס מזרן - רותי קמינר	אולם 9	קבוע
שני 13.08.18	09:45	שיטת פאולה-אידיט גיל	אולם 8	קבוע
שני 13.08.18	17:00	ריקודי בטן-שרון כהן	אולם 8	קבוע