

עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שני 08.10.18	06:25	התעמלות בריאותית-ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 08.10.18	07:15	התעמלות בריאותית-ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 08.10.18	08:00	פילאטיס מזרן-דורין סידמן	אולם 9	חד פעמי
שני 08.10.18	09:00	פילאטיס מזרן-דורין סידמן	אולם 9	חד פעמי
שני 08.10.18	10:00	פילאטיס מזרן-דורין סידמן	אולם 9	חד פעמי
שני 08.10.18	15:00	יוגה ויניאסה - טלי גייר	אולם 9	חד פעמי
שני 08.10.18	17:00	ריקודי בטן -סיוון	אולם 8	חד פעמי.
שני 08.10.18	17:00	עיצוב/פיטבול -מיתר דוד	אולם 9	קבוע
שני 08.10.18	18:00	CORE&STRECH - איבון בן עוז	אולם 8	קבוע
שני 08.10.18	18:05	הישרדות אקאשה - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
שלישי 09.10.18	16:15	אנגלית ברליץ קידס - כיתות א'	אולם 4	קבוע
שלישי 09.10.18	17:00	אנגלית ברליץ קידס - כיתות ב' - ג'	אולם 4	קבוע
שלישי 09.10.18	17:00	קפוארה - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
שלישי 09.10.18	17:00	פינג פונג - כיתות א' - ו'	אולם הספורט	קבוע
שלישי 09.10.18	17:00	התעמלות בונה עצם - נילי בר	אולם 9	קבוע
שלישי 09.10.18	17:00	קיקבוקס - יוסי קדם	אולם 7	קבוע
שלישי 09.10.18	17:45	אנגלית ברליץ קידס - טרום חובה - חובה	אולם 4	קבוע
שלישי 09.10.18	18:00	PUMP - יוסי קדם	אולם 9	קבוע
שלישי 09.10.18	18:00	ספינינג - ליה סחייק	ספינינג	קבוע
שלישי 09.10.18	18:00	יוגה בשקיעה - מלינה ליוביץ	שטח הנופש	קבוע
שלישי 09.10.18	20:00	יוגה power - מלינה ליוביץ	אולם 8	קבוע
שלישי 09.10.18	21:00	פלדנקרייז - צלילה חריזמן	אולם 8	קבוע
שלישי 09.10.18	21:00	יוגה flow - רונית ביגר	אולם 8	קבוע
רביעי 10.10.18	09:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם מחולה 2	קבוע
רביעי 10.10.18	09:00	עיצוב - שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
רביעי 10.10.18	10:00	צ'י קונג - פנינה מתוק	אולם 9	קבוע
רביעי 10.10.18	10:00	ליווי התפתחותי (פלדנקרייז)לתינוקות - גליה פינצ'ובסקי	אולם 10	קבוע
רביעי 10.10.18	15:00	יוגה ויניאסה - רונית ביגר	אולם 9	חד פעמי
רביעי 10.10.18	16:00	הישרדות אקאשה - כיתות א' - ד'	אולם 9	קבוע
רביעי 10.10.18	17:00	יוגה קידס - כיתות א' - ד'	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 10.10.18	17:00	עיצוב הגוף - דורין סידמן	אולם 8	חד פעמי
רביעי 10.10.18	17:00	פילאטיס מזרן - שירית גבור	אולם 9	קבוע
רביעי 10.10.18	17:45	יוגה קידס - טרום חובה - חובה	אולם ספינינג	קבוע
רביעי 10.10.18	18:00	פילאטיס מזרן - שירית גבור	אולם 9	קבוע
רביעי 10.10.18	18:00	אירובי מדרגה - דורין סידמן	אולם 8	חד פעמי



עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
רביעי 10.10.18	19:00	BOOTCAMP - יוסי קדם	אולם 8	קבוע
רביעי 10.10.18	19:00	זומבה - אנהסליה	אולם 9	קבוע
רביעי 10.10.18	21:00	פילאטיס מזרן - אנדראה אפפלבאום	אולם 9	קבוע
חמישי 11.10.18	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	מחולה 1	קבוע
חמישי 11.10.18	08:00	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
חמישי 11.10.18	09:00	פילאטיס מזרן (מתקדמים) מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתוספת תשלום
חמישי 11.10.18	09:00	מחשבת הגוף - ללי שמר	אולם 8	קבוע
חמישי 11.10.18	10:00	מתיחות - מיתר דוד	אולם 8	קבוע
חמישי 11.10.18	16:20	זומבני הורים וילדים - גילאי שנה - עד 4	אולם 8	קבוע
חמישי 11.10.18	16:30	יוגה הורים וילדים - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
חמישי 11.10.18	16:30	ג'ודו - כיתות ג' - ו'	אולם 10	קבוע
חמישי 11.10.18	17:15	זומבה קידס - גן חובה - כיתה ב'	אולם ספינינג	קבוע
חמישי 11.10.18	17:15	ג'ודו - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע
חמישי 11.10.18	18:00	ג'ודו - כיתות א' - ב'	אולם 10	קבוע
חמישי 11.10.18	18:00	זומבה קידס - כיתות ג' - ו'	אולם ספינינג	קבוע
חמישי 11.10.18	20:00	גאגא/אנשים - מאי גולן	אולם 9	שיעור קבוע
חמישי 11.10.18	21:05	טאי צ'י - דני פיכמן	אולם 9	קבוע
שישי 12.10.18	08:00	ספינינג - חגית רוזנברג	אולם ספינינג	שיעור קבוע
שישי 12.10.18	08:30	התעמלות מים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 12.10.18	09:15	התעמלות מים - שרית גולנדר	בריכה לימודית	שיעור קבוע
שישי 12.10.18	10:05	שיטת פאולה-אידיט גיל	אולם 9	קבוע
שישי 12.10.18	10:30	TAIKO LIFE - ניתאי צלניקר	אולם 10	קבוע
שישי 12.10.18	12:00	עיצוב - ליאורה נוראל	אולם 9	שיעור קבוע
שישי 12.10.18	13:00	קיקבוקס- ליאורה נוראל	אולם 9	קבוע
שישי 12.10.18	14:00	פלדנקרייז - נילי פלנט	אולם 9	קבוע
שישי 12.10.18	15:00	מדרגה מתקדמים - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 12.10.18	16:00	עיצוב פיטבול - איבון בן עוז	אולם 9	קבוע
שישי 12.10.18	16:00	ספינינג - בר חרמוני	ספינינג	שיעור קבוע
שישי 12.10.18	17:15	HIIT - בר חרמוני	אולם 9	חד פעמי
שבת 13.10.18	08:00	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 13.10.18	09:00	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	שיעור קבוע
שבת 13.10.18	10:00	עיצוב - שרית גולנדר	מחולה 1	שיעור קבוע
שבת 13.10.18	10:00	PUMP- ליאורה נוראל	אולם 9	קבוע
שבת 13.10.18	10:00	ספינינג - ששי פרץ	ספינינג	שיעור קבוע
שבת 13.10.18	11:00-16:00	ריקודי עם-מייק ורון	אולם 9	קבוע



עדכוני השבוע - סטודיו מרכז הספורט

תאריך	שעה	חוג	האולם בו יתקיים החוג	ביטול או שינוי
שבת 13.10.18	17:00	רצועות-עידן בן בסט	אולם 9	קבוע
שבת 13.10.18	18:00	ספינינג - ערן לשם	ספינינג	קבוע
שבת 13.10.18	18:00	פילאטיס מזרן-מירית נתנזון	אולם 9	קבוע
שבת 13.10.18	19:00	יוגה - מלינה ליוביץ	אולם 9	קבוע
ראשון 14.10.18	06:30	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
ראשון 14.10.18	07:30	התעמלות בריאותית- שרית גולנדר	אולם 9	קבוע
ראשון 14.10.18	07:00	יציבות firmeza - דניאל מישורי	אולם 10	קבוע
ראשון 14.10.18	08:00	STRECH&CORE - טלי גייר	מחולה 1	קבוע
ראשון 14.10.18	08:00	פילאטיס מזרן מתחילים	אולם 8	קבוע
ראשון 14.10.18	08:00	יוגה - רינה ברייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 14.10.18	08:45	התעמלות במים - דפנה גורי	בריכה לימודית	קבוע מהיום
ראשון 14.10.18	09:00	יוגה POWER - רינה ברייר	מחולה 2	קבוע
ראשון 14.10.18	09:00	עיצוב - טלי גייר	מחולה 1	קבוע
ראשון 14.10.18	09:00	פילאטיס מזרן - מיה פקמן	אולם 9	קבוע בתשלום
ראשון 14.10.18	09:30	התעמלות במים - דפנה גורי	בריכה לימודית	קבוע מהיום
ראשון 14.10.18	14:00 - 10:00	תרגול ברידג'	אולם 6	קבוע
ראשון 14.10.18	16:45 - 16:15	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 2-3	אולם 8	קבוע
ראשון 14.10.18	17:15 - 16:45	תנועה מוסיקלית בכיף - גילאים 4-5	אולם 8	קבוע
ראשון 14.10.18	18:15 - 17:00	חוג יצירה - גילאי 3-8	אולם 4	קבוע
ראשון 14.10.18	20:00	יוגה ויג'ננה - יובל ברעם	אולם 8	קבוע
ראשון 14.10.18	21:15	יוגה ויג'ננה - יובל ברעם	אולם 8	קבוע
שני 15.10.18	06:25	התעמלות בריאותית-ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 15.10.18	07:15	התעמלות בריאותית-ירון חי מנשה	אולם 9	קבוע
שני 15.10.18	08:00	פילאטיס מזרן-רותי קמינר	אולם 9	קבוע
שני 15.10.18	09:00	פילאטיס מזרן- רותי קמינר	אולם 9	קבוע
שני 15.10.18	10:00	פילאטיס מזרן- רותי קמינר	אולם 9	קבוע
שני 15.10.18	15:00	יוגה ויניאסה - יובל ברעם	אולם 9	קבוע
שני 15.10.18	17:00	ריקודי בטן - שרון כהן	אולם 8	קבוע
שני 15.10.18	17:00	עיצוב/פיטבול -מיתר דוד	אולם 9	קבוע
שני 15.10.18	18:00	CORE&STRECH - איבון בן עוז	אולם 8	קבוע
שני 15.10.18	18:05	הישרדות אקאשה - טרום חובה - חובה	אולם 10	קבוע