

תכנית חוגים לחודשים מאי - יוני 2018

| יום שני | | | | | |
|---------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | אולם 6 | אולם 4 / ספינינג | אולם 10 |
| 06:00 | 06:30 שובל ג. / שלומית מ. התעמלות בריאותית | | | | |
| 07:00 | 07:15 שובל ג. / שלומית מ. התעמלות בריאותית | | | ששי פרץ ספינינג | ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + IAI |
| 08:00 | 08:05 רותי קמינר פילאטיס מזרן | ללי שמר מחשבת הגוף | | | |
| 09:00 | רותי קמינר פילאטיס מזרן | ללי שמר מחשבת הגוף | | | |
| 10:00 | רותי קמינר פילאטיס מזרן | 10:05 שיתת פאולה אידיית גיל | | | |
| 15:00 | יוכל ברעם יוגה - ויניאסה | | | | |
| 16:00 | נילי פלנט פלדנקרייז | | | 16:30 מדע גן חובה-כיתה ב' | 16:30 ג'ודו כיתות ג'-ו' |
| 17:00 | מיתר דוד עיצוב / פיטבול | שרון כהן ריקודי בטן | | 17:30 מדע כיתות ג'-ו' | 17:15 ג'ודו כיתות א'-ב' |
| 18:00 | פינינה מתוק צ'י קונג | איבון בן-עוז מדרגה (מתחילים) | | מיטל עמוס ספינינג | 18:05 ספורט קידס טרום חובה-חובה |
| 19:00 | אנסלייה דה סילבה זומבה | 19:30-20:30 ריקודים סלונים (מתחילים) | 19:10 איבון בן-עוז מדרגה (בינוניים) | 19:10 מיטל עמוס ספינינג | 19:00-20:30 ליעד אקו ג'ודו (מבוגרים) |
| 20:00 | דורין סימון פילאטיס מזרן | 20:30-21:30 ריקודים סלונים (בינוניים) | 20:15 איבון בן-עוז עיצוב הגוף | | |
| 21:00 | עידן בן בסט רצועות | 22:00-23:00 ריקודים סלונים (מתקדמים) | | | |

| יום ראשון | | | | | |
|-----------|------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 / אולם 7 | אולם 4 / בריכה לימודית | אולם 6 / מחולה 2 / ספינינג | אולם 10 / מחולה 1 |
| 06:00 | 06:30 שרית גולנדר התעמלות בריאותית | | | | |
| 07:00 | 07:30 שרית גולנדר התעמלות בריאותית | | | | ד"ר דניאל מישורי יציבות (firmeza) |
| 08:00 | פילאטיס מזרן (מתחילים) | | 08:45-09:30 ערן לשם התעמלות מים | רינה ברייר יוגה (מחולה 2) | טלי גייר STRECH & CORE (מחולה 1) |
| 09:00 | מאיה פקמן פילאטיס מזרן | | 09:30-10:15 ערן לשם התעמלות מים | רינה ברייר יוגה Power (מחולה 2) | טלי גייר עיצוב (מחולה 1) |
| 10:00 | | 10:00-14:00 תרגול ברידג' (אולם 7) | | | |
| 16:00 | אולגה עזרא יוגה - ויניאסה | אורן והגיסרה 16:15 גיל 1-3 16:45 גיל 3-5 | | | התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד' |
| 17:00 | חגית דביר פילאטיס מזרן | | 17:00-18:15 חוג יצירה גילאי 3-8 | ליה סחייק עיצוב הגוף | התעמלות אומנותית טרום חובה-חובה |
| 18:00 | חגית דביר פילאטיס מזרן | | | ליה סחייק HIIT | התעמלות אומנותית כיתות א'-ב' 17:45 |
| 19:00 | ריקי עמרני קיקבוקס | | | ששי פרץ ספינינג | |
| 20:00 | ריקי עמרני FIT & PUMP | | | | יוכל ברעם יוגה - ויניאסה |
| 21:00 | דני פיכמן טאי צ'י (מתחילים) | | | | 21:15 יוכל ברעם יוגה - ויניאסה |

| יום רביעי | | | | | |
|-----------|---|-------------------------------|--------------------------------|--|--|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | ספינינג | אולם 10 / מחולה | |
| 06:00 | 06:30 שרית ג. / אורית ד. התעמלות בריאותית | | | | |
| 07:00 | 07:30 שרית ג. / אורית ד. התעמלות בריאותית | | חגית רוזנברג ספינינג | | |
| 09:00 | שרית גולנדר עיצוב | | | מלינה לויבויץ יוגה (מחולה 2) | |
| 10:00 | פינינה מתוק צ'י קונג | | | 10:00-11:30 גליה פינצובסקי ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות | |
| 15:00 | מלינה לויבויץ יוגה - ויניאסה | | | | |
| 16:00 | הישרדות אקאשה כיתות א'-ד' | | 16:45 יוגה קידס כיתות א'-ד' | התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד' | |
| 17:00 | שרית גבור פילאטיס מזרן | דניאל שדלצקי אימון פונקציונלי | 17:30 יוגה קידס טרום חובה-חובה | התעמלות אומנותית טרום חובה-חובה | |
| 18:00 | שרית גבור פילאטיס מזרן | ליגל אלבו עיצוב דינאמי | | התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א'-ב' | |
| 19:00 | אנסלייה דה סילבה זומבה | ליגל אלבו מדרגה (מתקדמים) | ששי פרץ ספינינג | | |
| 20:00 | עידן בן בסט רצועות | דנה רוזנבלום עיצוב הגוף | | 20:30-23:30 חיים פאר ג'איו ג'יטסו | |
| 21:00 | אנדראה אפלבאום פילאטיס מזרן | | | | |

| יום שלישי | | | | | |
|-----------|--|-------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | אולם 7 / ספינינג / אולם 6 | בריכה לימודית / אולם הספורט / אמפי דשא | אולם 10 |
| 06:00 | 06:15 שובל ג. / שלומית מ. התעמלות בריאותית | | | | |
| 07:00 | נילי פלנט פלדנקרייז | 07:30 אורטל שושן עיצוב הגוף | | | |
| 08:00 | | 08:30 אורטל שושן פילאטיס מזרן | | 08:00-08:45 דידי מורדוב התעמלות מים | |
| 09:00 | רינה ברייר יוגה | | | 08:45-09:30 דידי מורדוב התעמלות מים | |
| 10:00 | לידיה אניב ניה אומגה | | | | |
| 16:00 | נילי פלנט פלדנקרייז | | 16:30-19:30 מיכאל בריפמן ברידג' (אולם 7 בתשלום) | | 16:15 קפוארה כיתות ג'-ו' |
| 17:00 | נילי בר התעמלות בונה עצם | טלי גייר עיצוב הגוף | פינו פונג כיתות א'-ד' (אולם הספורט) | | קפוארה טרום חובה-חובה |
| 18:00 | גל קלמנץ PUMP | טלי גייר STRETCH & CORE | 18:30 מיטל עמוס ספינינג (50 דקות) | 18:30-19:45 מלינה לויבויץ יוגה בשקיעה (אמפי דשא) | 17:45 קפוארה כיתות א'-ב' |
| 19:00 | טלי גייר פילאטיס מזרן | ליה סחייק Body Power | | פעילות חופשית באולם הספורט 19:30-21:00 | 19:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו יד ריקה |
| 20:00 | ליה סחייק עיצוב הגוף | מלינה לויבויץ יוגה Power | | | |
| 21:00 | רונית ביגר יוגה Flow | צלילה חריזמן פלדנקרייז | | | ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + IAI |

* מני חוגים מאפשר כניסה לחוגים המתקיימים באולמות: מחולה 2 + 1, 10, 9 וספינינג בלבד.
 ** כניסה לספינינג למני מסוג סטודנט / סגל אוניברסיטת ת"א כרוכה בתוספת תשלום של 350 ש"ח לשנה במשרד המנינים
 כניסה לשיעור תתאפשר עד 7 דקות מתחילת השיעור. עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל ההלטה מקצועית הקשורה לחוג תתקב על ידי המדריכה/בלבד. ההשתתפות בשני שיעורים רצופים על בסיס מקום פנוי בלבד.

חוג חדש ■ דופק גבוה ■ עיצוב וחיטוב ■ גוף ונפש ■ התעמלות בריאותית ■ ריקוד ותנועה ■ חוגי ילדים ■ חוגי אס"א ת"א בתשלום



תכנית חוגים לחודשים מאי - יוני 2018

| יום שישי | | | | | |
|----------|--|------------------------|--|-------------------------------------|---|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | אולם הספורט / בריכה לימודית | אולם 6 / ספינינג | אולם 10 |
| 07:00 | שרית גולנדר התעמלות בריאותית | נילי פלנט פלדנקרייז | | | |
| 08:00 | נילי בר התעמלות בונה עצם | נילי פלנט פלדנקרייז | 08:30-09:15 הילה זינגר / מיכל ממן התעמלות מים | רו עמרם ספינינג (75 דקות) | |
| 09:00 | אנסלייה דה סילבה זומבה | נילי פלנט פלדנקרייז | 09:15-10:00 הילה זינגר / מיכל ממן התעמלות מים | | |
| 10:00 | 10:05 אידית גיל שיטת פאולה | | | | 10:30 ניתאי צלניקר TAIKO LIFE |
| 12:00 | ליאורה נוראל / מיתר דוד עיצוב | | 12:00-16:00 פעילות חופשית / טניס שולחן באולם הספורט | | |
| 13:00 | ליאורה נוראל קיקבוקס | | | | |
| 14:00 | נילי פלנט פלדנקרייז | | | | |
| 15:00 | איבון בן עוז מדרגה (מתקדמים) | | | | 15:00-17:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק |
| 16:00 | איבון בן עוז עיצוב פיטבול | | | ליה סחייק / בר חרמוני ספינינג | |
| 17:00 | 17:15 ליה סחייק / ליאורה נוראל HIIT | | | | |

| יום חמישי | | | | |
|-----------|--|---------------------------------|--|---|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | אולם 6 / ספינינג | אולם 10 / מחולה |
| 07:00 | 06:45 אוולין עזרא יוגה - ויניאסה | | | |
| 08:00 | | ללי שמר מחשבת הגוף | | פילאטיס מזרן מתחילים (מחולה 1) |
| 09:00 | פילאטיס מזרן | ללי שמר מחשבת הגוף | | |
| 10:00 | | מיתר דוד / אורית דנון מתיחות | | |
| 16:00 | נילי פלנט פלדנקרייז | | 16:45 יוגה הורים וילדים גן חובה-כיתה ב' (אולם ספינינג) | 16:30 ג'ודו כיתות ג'-ו' |
| 17:00 | | טלי גייר עיצוב הגוף | יוסי קדם קיקבוקס | 17:15 ג'ודו טרם חובה-חובה |
| 18:00 | 18:05 יוסי קדם PUMP | טלי גייר מתיחות | זומבה קידס 17:30 גן חובה - כיתה ב' 18:15 כיתות ג'-ו' (אולם ספינינג) | ג'ודו כיתות א'-ב' |
| 19:00 | 19:05 מאיה טמיר זומבה | טלי גייר פילאטיס מזרן | 18:00-20:00 ארז אלון מחול מודרני | 18:45-20:15 ליעד אקו ג'ודו (מבוגרים) |
| 20:00 | גאגא/אנשים | | 20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי גדי ביטון (אולם הספורט) | 20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו יד ריקה |
| 21:00 | 21:05 דני פיכמן טאי צ'י | | | 21:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + IAI |

שעות פעילות חדר הכושר
א' - ה' 05:30-24:00 | שישי 05:30-20:00 | שבת 06:45-20:00

| שעות פעילות הבריכות | | | | |
|---------------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------|
| יום | בריכה אולימפית | בריכה לימודית | בריכה עליונה | ספא |
| א | 12:00-19:30 | 12:00-23:00 | 12:00-22:00 | 12:00-23:00 |
| ב | 05:15-20:00 | 05:15-17:00 20:00-22:00 | 05:15-22:00 | 05:15-22:00 |
| ג | 05:15-19:30 | 05:15-23:00 | 05:15-22:00 | 05:15-23:00 |
| ד | 05:15-20:00 | 05:15-17:00 20:00-22:00 | 05:15-22:00 | 05:15-22:00 |
| ה | 05:15-19:30 | 05:15-23:00 | 05:15-22:00 | 05:15-23:00 |
| ו | 05:15-19:00 | 05:15-19:00 | 05:15-19:00 | 05:15-19:00 |
| ש | 06:45-19:00 | 06:45-19:00 | 06:45-19:00 | 06:45-19:00 |

* במהלך שעות הפעילות תיתכן שחיה בשתי בריכות בלבד.

שעות פעילות בריכת פעוטות
שישי 12:00-19:00 | שבת 09:00-19:00

פילאטיס באוניברסיטה
הסטודיו לפילאטיס מכשירים
שיעורי סטודיו בקבוצות קטנות
פילאטיס שיקומי

074-7100222
pilatesportcenter@gmail.com

התעדכנו בשינויים ב- מרכז עלית לספורט

| יום שבת | | | | |
|---------|---|--|------------------------------------|---|
| שעה | אולם 9 | אולם ספורט | ספינינג | אולם 10 / מחולה |
| 08:00 | שרית ג. / שובל ג. התעמלות בריאותית | | | |
| 09:00 | שרית ג. / שובל ג. התעמלות בריאותית | 09:00-15:00 פעילות חופשית / טניס שולחן באולם הספורט | מירב קליין / ששי פרץ ספינינג | שרית ג. / שובל ג. עיצוב (מחולה 1) |
| 10:00 | ליאורה נוראל Pump | | | |
| 11:00 | מייק ורון ריקודי עם מעגלים בינוני | | | |
| 12:00 | 12:30 מייק ורון ריקודי עם זוגות | | | |
| 13:00 | 13:30 מייק ורון ריקודי עם מעגלים | | | |
| 14:00 | 14:30-16:00 מייק ורון ריקודי עם זוגות | | | |
| 16:00 | | | | 16:30 - 19:30 חיים פאר ג'ואו ג'יטסו |
| 17:00 | עידן בן בסט רצועות | | | |
| 18:00 | מירית נתנון פילאטיס מזרן | | ערן לשם ספינינג | |
| 19:00 | מלינה לויבץ יוגה | | | |
| 20:00 | 20:45-01:00 הרקדה עופר רגזאן | | | |



* מני חוגים מאפשר כניסה לחוגים המתקיימים באולמות: מחולה 2 + 1, 10, 9 וספינינג בלבד.
** כניסה לספינינג למנוי מסוג סטודנט / סגל אוניברסיטת ת"א כרוכה בתוספת תשלום של 350 ש"ח לשנה במשרד המנויים
כניסה לשיעור תאפשר עד 7 דקות מתיחת השריר. עצמת המזיקה, הטמפרטורה באולם וכל המלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריכה/בלבד. ההשתתפות בשני שיעורים ראופים על בסיס מקום פנוי בלבד.

חוג חדש דופק גבוה עיצוב וחיטוב גוף ונפש התעמלות בריאותית ריקוד ותנועה חוגי ילדים חוגי אס"א ת"א בתשלום