

תכנית חוגים לחודשים ספטמבר-אוקטובר 2018

יום שני					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 7	אולם 4 / ספינינג	אולם 10
06:00	06:25 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית				
07:00	07:15 ירון חי מנשה 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 אדיית גיל שיטת פאלה			
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 CORE & STRETCH		18:05 מיטל עמוס ספינינג	18:05 אקאשה הישרדות טרום חובה-חובה
19:00	19:15 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	20:15 דורין סידמן פילאטיס מזרן	20:30-21:30 ריקודים סלונים (בינוניים)	20:15 איבון בן-עוז עיצוב הגוף		
21:00	21:15 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 רינה ברייר יוגה (מחולה 2)	08:45-09:30 ערן לשם / דפנה גורי התעמלות מים	טלי גייר STRECH & CORE (מחולה 1)
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן (מתקדמים) בתשלום		09:30-10:15 רינה ברייר יוגה Power (מחולה 2)	09:30-10:15 ערן לשם / דפנה גורי התעמלות מים	טלי גייר עיצוב (מחולה 1)
10:00			10:00-14:00 תרגול ברידג' (אולם 6)		
16:00	אוולין עזרא יוגה - ויניאסה	תנועה מוסיקלית בכיף 16:15 גילאי 2-3 16:45 גילאי 4-5			התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד'
17:00	חגית דביר פילאטיס מזרן	ליה חסייק עיצוב הגוף (אולם 7)	17:00-18:15 חוץ יצירה גילאי 3-8		התעמלות אומנותית טרום חובה-חובה
18:00	חגית דביר פילאטיס מזרן	ליה חסייק HIIT			17:45 התעמלות אומנותית כיתות א'-ב'
19:00	ריקי עמרני קיקבוקס			ששי פרץ ספינינג	
20:00	ריקי עמרני FIT & PUMP	יוכל ברעם יוגה - ויג'ננה			
21:00	דני פיימן טאי צ'י	21:15 יוכל ברעם יוגה - ויג'ננה			

יום רביעי				
שעה	אולם 9	אולם 8	ספינינג	אולם 10 / מחולה
06:00	06:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית			
07:00	07:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית		חגית רוזנברג ספינינג	
09:00	שרית גולנדר עיצוב			מלינה ליוביץ יוגה (מחולה 2)
10:00	פינינה מתוק צ'י קונג			10:00-11:30 גליה פינצובסקי ליווי התפתחותי ליווי (פלדנקרייז) לתינוקות
15:00	מלינה ליוביץ יוגה - ויניאסה			
16:00	הישרדות אקאשה כיתות א'-ד'			התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד'
17:00	שירית גבור פילאטיס מזרן	ליגל אלבו עיצוב הגוף	יוגה קידס כיתות א'-ד'	התעמלות אומנותית טרום חובה-חובה
18:00	שירית גבור פילאטיס מזרן	ליגל אלבו אירובי מדרגה	יוגה קידס טרום חובה-חובה	17:45 התעמלות אומנותית כיתות א'-ב'
19:00	אנסלייה דה סילבה זומבה	יוסי קדם BOOTCAMP	ששי פרץ ספינינג	
20:00	עידן בן בסט רצועות	דנה רוזנבלום עיצוב הגוף		20:30-23:30 חיים פאר ג'יאו ג'יטסו
21:00	אנדראה אפבלאום פילאטיס מזרן			

יום שלישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	בריכה לימודית / אולם הספורט / אמפי דשא	אולם 4	אולם 6 / אולם 10 / ספינינג
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 דיוויד מורדוב התעמלות מים		
09:00	רינה ברייר יוגה		08:45-09:30 דיוויד מורדוב התעמלות מים		
10:00	לידיה אגיב ניה אומגה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז			16:15 אנגליית ברליץ קידס כיתות א'-ב' (אולם 4)	16:30-19:30 מיכאל בריפמן ברידג' (אולם 6 בתשלום)
17:00	נילי בר התעמלות בונה עצם	טלי גייר עיצוב הגוף	פינג פונג כיתות א'-ו' (אולם הספורט)	17:45 אנגליית ברליץ קידס כיתות ג'-ד' (אולם 4)	קפוארה טרום חובה-חובה (אולם 10) יוסי קדם קיקבוקס (אולם 7)
18:00	יוסי קדם PUMP	טלי גייר STRETCH & CORE	18:30-19:45 מלינה ליוביץ יוגה בשקיעה אמפי דשא	17:45 אנגליית ברליץ קידס טרום חובה - חובה (אולם 4)	17:45 קפוארה כיתות א'-ב' (אולם 10) ליה חסייק ספינינג
19:00	טלי גייר פילאטיס מזרן	ליה חסייק Body Power	19:30-21:00 פעילות חופשית באולם הספורט		ד"ר אמנון צחובי אייקידו יד ריקה (אולם 10)
20:00	ליה חסייק עיצוב הגוף				ד"ר אמנון צחובי אייקידו-נשק + IAI (אולם 10)
21:00	חוני ביגו יוגה Flow	צלילה חרימן פלדנקרייז			

* 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 המניינים
 *** חוגי ילדים: אנגליית ברליץ קידס, זומבה קידס, זומבה ילדו וזומבני על בסיס מקום פנוי ורישום מראש בדלפק החוגים
 עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריכה/בלבד. ההשתתפות בשני שיעורים רוצפים 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 ספטמבר-אוקטובר 2018

יום שישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם הספורט / בריכה לימודית	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 שרית גולנדר / מיכל ממן התעמלות מים	בר חרמוני / חגית רוזנברג ספינינג	
09:00	אנסלייה דה סילבה זומבה	נילי פלנט פלדנקרייז	09:15-10:00 שרית גולנדר / מיכל ממן התעמלות מים		
10:00	10:05 אידית גיל שיטת פאולה				10:30 ניתאי צלניקר TAIKO LIFE
12:00	ליאורה נוריאל / מיתר דוד עיצוב		12:00-16:00 פעילות חופשית / טניס שולחן אולם הספורט		
13:00	ליאורה נוריאל 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 נוריאל HIIT				

יום חמישי				
שעה	אולם 9	אולם 8	ספינינג / אולם הספורט	אולם 10
07:00	06:45 אולין עזרא יוגה - ויניאסה			
08:00	פילאטיס מזרן (מתחילים)	ללי שמר מחשבת הגוף		
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן (מתקדמים) בתשלום	ללי שמר מחשבת הגוף		
10:00		מיתר דוד מתיחות		
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז	זומביני הורים וילדים גילאי: שנה - 4	16:30 יוגה הורים וילדים גן חובה - כיתה ב'	16:30 ג'ודו כיתות ג'-י'
17:00		טלי גייר עיצוב הגוף	17:15 זומבה קידס גן חובה - כיתה ב'	17:15 ג'ודו טרום חובה-חובה
18:00	18:05 יוסי קדם PUMP	טלי גייר מתיחות	זומבה קידס כיתות ג'-י'	ג'ודו כיתות א'-ב'
19:00	19:05 יוסי קדם קיקבוקס	פילאטיס מזרן טלי גייר		18:45-20:15 ליעד אקו ג'ודו (מבוגרים)
20:00	נאוגא/אנשים	20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי גדי ביטון (אולם הספורט)		
21:00	21:05 דני פיימן סאי 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
* החל מ 1.10.18 חדר הכושר יסגר בשעה 23:00 בימים א'-ה'.

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
א - ו' 12:00-18:00 | שבת 09:00-18:00

פילאטיס באוניברסיטה
שיעורי פילאטיס מכשירים בקבוצות קטנות ופילאטיס שיקומי
pilatesportcenter@gmail.com | 074-7100222

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 אולם הספורט	מירב קליין / ששי פרץ ספינינג	שרית ג. / שובל ג. עיצוב (מחולה 1)
10:00	ליאורה נוריאל 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'איו 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 למני מסוג סטודנט / סגל אוניברסיטת ת"א כרוכה בתוספת תשלום של 350 ש"ח לשנה במשרד המנוי.
*** חוגי ילדים: אנגלית ברליץ קידס, זומבה קידס וזומביני יחלו מאוקטובר | חוגי אנגלית וזומביני על בסיס מקום פנוי ורישום מראש בדלפק החוגים עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריכה בלבד. ההשתתפות בשני שיעורים רצופים על בסיס מקום פנוי בלבד.

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

