

תכנית חוגים לחודשים ינואר-פברואר 2019

| 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 אייקוידו 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 שיטת פאלה 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 | שרון כהן ריקודי בטן | | 17:30 מדע כיתות ג'-ו' | 17:15 ג'ודו טרומ חובה- חובה |
| 18:00 | פנינה מתוק צ'י קונג | איבון בן-עוז CORE & STRETCH | | מיטל עמוס ספינינג | ג'ודו כיתות א'-ב' |
| 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 אקן 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 יצבות (firmeza) |
| 08:00 | | פילאטיס מזרן (מתחילים) | 08:00-08:45 יודית בן חור התעמלות מים | רינה ברייר יוגה (מחולה 2) | טלי גייר STRETCH & CORE (מחולה 1) |
| 09:00 | מאיה פקמן פילאטיס מזרן (בתשלום) | | 08:45-09:30 יודית בן חור התעמלות מים | רינה ברייר יוגה Power (מחולה 2) | טלי גייר עיצוב (מחולה 1) |
| 10:00 | | | | 10:00-14:00 תרגול ברידג' (אולם 6) | |
| 16:00 | אולין עזרא יוגה - ויניאסה | תנועה מוסיקלית בכיף 16:15 גיליא 2-3 16:45 גיליא 4-5 | | | התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד' |
| 17:00 | חגית דביר פילאטיס מזרן | בר חרמוני עיצוב הגוף (אולם 7) | 17:00-18:15 חוג יצירה 3-8 גילאי | | התעמלות אומנותית טרומ חובה-חובה |
| 18:00 | חגית דביר פילאטיס מזרן | בר חרמוני HIIT | | | 17:45 התעמלות אומנותית כיתות א'-ב' |
| 19:00 | ריקי עמרני קיקבוקס | | | נופר הוני ספינינג | |
| 20:00 | ריקי עמרני FIT & PUMP | יוכל ברעם יוגה - ויג'ננה | | | |
| 21:00 | דני פיקמן טאי צ'י | 21:05 יוכל ברעם יוגה - ויג'ננה | | | |

| יום רביעי | | | | | |
|-----------|--|---------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | אולם 6 / בריכה לימודית | ספינינג | אולם 10 |
| 06:00 | 06:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית | | | | |
| 07:00 | 07:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית | | | חגית רוזנברג ספינינג | |
| 08:00 | | | 08:00 - 08:45 שרית גולנדר התעמלות במים | | |
| 09:00 | שרית גולנדר עיצוב | מלינה לויבץ יוגה | 08:45 - 09:30 ערן לשם התעמלות במים | | |
| 10:00 | פנינה מתוק צ'י קונג | | | | 10:00-11:30 גליה פינצובסקי ליצוי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות |
| 15:00 | מלינה לויבץ יוגה - ויניאסה | | | | |
| 16:00 | צלילה חרוזמן פלדנקרייז | הישרדות אקאשה כיתות א'-ד' | | | התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד' |
| 17:00 | שרית גבור פילאטיס מזרן | ליגל אלבו עיצוב הגוף | הישרדות אקאשה טרומ חובה-חובה אולם 6 | יוגה קידס כיתות א'-ד' | התעמלות אומנותית טרומ חובה-חובה |
| 18:00 | שרית גבור פילאטיס מזרן | ליגל אלבו אירובי מדרגה | | 17:45 יוגה קידס טרומ 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'יא ג'יטסו |
| 21:00 | דניאל שלצקי פילאטיס מזרן | | | | |

| יום שלישי | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | בריכה לימודית / אולם הספורט | אולם 4 | אולם 7 / ספינינג / אולם 6 |
| 06:00 | 06:15 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 דיויד מורדוב התעמלות מים | | |
| 09:00 | רינה ברייר יוגה | | 08:45-09:30 דיויד מורדוב התעמלות מים | | |
| 10:00 | 10:05 לידיה אניב ניה אומגה | | | | |
| 16:00 | נילי פלנט פלדנקרייז | | | 16:15 אנג'ליה ברויץ קידס כיתות א'-ב' | 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) | אנג'ליה ברויץ קידס כיתות ג'-ד' | קפוארה טרומ חובה-חובה (אולם 10) |
| 18:00 | יוסי קדם PUMP | טלי גייר STRETCH & CORE | | 17:45 קפוארה כיתות א'-ב' (אולם 10) | 17:45 קפוארה כיתות א'-ב' (אולם 10) |
| 19:00 | טלי גייר פילאטיס מזרן | | 19:30-21:00 עמית עיני Body Power פעילות חופשית באולם הספורט | | 19:30 ד"ר אמנון צחובי אייקוידו יד ריקה (אולם 10) |
| 20:00 | עמית עיני רצועות / HIIT | מלינה לויבץ יוגה Power | | | |
| 21:00 | חונת ביגר יוגה Flow | | | | ד"ר אמנון צחובי אייקוידו-נשק + IAI (אולם 10) |



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

* מני חוגים מאפשר כניסה לחוגים המתקיימים באולמות: מחולה 2 + 10, 9, 11 וספינינג בלבד.
** כניסה לספינינג למני חסוג סטודנט / סגל אוניברסיטת ת"א כרוכה בתוספת תשלום של 350 ש"ח לשנה במשרד המנינים
***חוגי אנג'ליה וזומבני על בסיס מקום פנוי ורישום מראש בדלפק החוגים | כניסה לחוג הג'ודו מגיל 4 ומעלה
עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריכה/בלבד. ההשתתפות בשני שיעורים רצופים על בסיס מקום פנוי בלבד.

תכנית חוגים לחודשים ינואר-פברואר 2019

| יום שישי | | | | | |
|----------|-------------------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|--|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | אולם הספורט / בריכה לימודית | ספינינג / מחולה 2 | 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 שלומית מנדלר / מיכל ממן התעמלות מים | בר חרמוני / חגית רוזנברג ספינינג | |
| 09:00 | אנסלייה דה סילבה זומבה | נילי פלנט פלדנקרייז | 09:15-10:00 שלומית מנדלר / מיכל ממן התעמלות מים | | |
| 10:00 | 10:05 אידיית גיל שיטת פאוזה | | | | |
| 11:00 | ורד יובל YINASA FLOW יוגה | | | | 11:30 ניתאי צלניקר TAIKO LIFE |
| 12:00 | ליטל גמליאל / עמית עיני עיצוב | | 12:00-16:00 פעילות חופשית / טניס שולחן אולם הספורט | | |
| 13:00 | ליטל גמליאל קיקבוקס | | | | |
| 14:00 | נילי פלנט פלדנקרייז | | | דורין סידמן פילאטיס מזרן | |
| 15:00 | איבון בן עוז CORE & STRETCH | | | עידן בן בסט הגנה עצמית וקרב מגע | 15:00-17:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק |
| 16:00 | איבון בן עוז עיצוב פיטבול | | | ששי פרץ / בר חרמוני ספינינג | |
| 17:00 | 17:15 בר חרמוני / HIIT | | | | |

| יום חמישי | | | | |
|-----------|--|---|--|---|
| שעה | אולם 9 | אולם 8 | ספינינג / אולם הספורט | אולם 10 |
| 07:00 | 06:45 אוולין 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 | | אורית דנון מתיחות | | |
| 16:00 | נילי פלנט פלדנקרייז | 16:20 זומביני הורים וילדים גילאי 0-4 | 16:30 מוביליטי וכוח הורים וילדים גן חובה - כיתה ב' | 16:30 ג'ודו כיתות ג'-ו' |
| 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'-ו' | ג'ודו כיתות א'-ב' |
| 19:00 | 19:05 יוסי קדם קיקבוקס | טלי גייר פילאטיס מזרן | ששי פרץ ספינינג | 18:45-20:15 ליעד אקו ג'ודו (מבוגרים) |
| 20:00 | נאוג/אנשים | | 20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי גדי ביטון (אולם הספורט) | 20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + IAI |
| 21:00 | 21:05 דני פיכמן טאי צ'י | | | |

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.

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. / אורית ד. התעמלות בריאותית | | | |
| 09:00 | שרית ג. / אורית ד. התעמלות בריאותית | 09:00-15:00 פעילות חופשית / טניס שולחן אולם הספורט | מירב קליין / ששי פרץ ספינינג | שרית ג. / אורית ד. עיצוב (מחולה 1) |
| 10:00 | אירה גינזבורג / עמית עיני 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'יאו ג'יטסו |
| 17:00 | | | | עידן בן בסט רצועות |
| 18:00 | | | | מירית נתנון פילאטיס מזרן |
| 19:00 | | | | מלינה לויבץ יוגה |
| 20:00 | | 20:45-01:00 הרקדה עופר רגזאן | | |

התעדכנו בשינויים ב- מרכז הספורט באוניברסיטת תל אביב

* 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
 ***חוגי אנגלית וזומביני על בסיס מקום פנוי וירשום מראש בדלפק החוגים | כניסה לחוג הג'ודו מגיל 4 ומעלה
 עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תתקבע 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