

# תכנית חוגים לחודשים מרץ - יוני 2019

| יום שני |  |  |   |                              |   |
|---------|--|--|---|------------------------------|---|
| שעה     | אולם 9                                 | אולם 8                                   | אולם 7                                    | אולם 4 / ספינינג             | אולם 10                                     |
| 06:00   | 06:25 ירון חי מנשה<br>התעמלות בריאותית |  |   |                              |   |
| 07:00   | 07:15 ירון חי מנשה<br>התעמלות בריאותית |  |   | ששי פרץ<br>ספינינג           | ד"ר אמנון צחובי<br>אייקודו נשק + IAI        |
| 08:00   | 08:05 רותי קמינר<br>פילאטיס מזון       | ללי שמר<br>מחשבת הגוף                    |   |                              |   |
| 09:00   | רותי קמינר<br>פילאטיס מזון             | ללי שמר<br>מחשבת הגוף                    |   |                              |   |
| 10:00   | רותי קמינר<br>פילאטיס מזון             | 10:05 אידית גיל<br>שיטת פאולה            |   |                              | דבי גרוס דולב<br>יוגה התפתחותית<br>לתינוקות |
| 15:00   | יובל ברעם<br>יוגה - ויניאסה            |  |   |                              |   |
| 16:00   | נילי פלנט<br>פלדנקרייז                 |  |   | 16:30 מדע<br>גן חובה-כיתה ב' | 16:30 ג'ודו<br>כיתות ג'-ו'                  |
| 17:00   | מיתר דוד<br>עיצוב                      | שרון כהן<br>ריקודי בטן                   |   | 17:30 מדע<br>כיתות ג'-ו'     |   |
| 18:00   | פנינה מתוק<br>צ'י קונג                 | איבון בן-עוז<br>CORE & STRETCH           |   | מיטל עמוס<br>ספינינג         | ג'ודו<br>כיתות א'-ב'                        |
| 19:00   | 19:15 אבנליה סולדד בלנקו<br>זומבה      | 19:30-20:30 ריקודים סלונים<br>(מתחילים)  | 19:10 איבון בן-עוז<br>מדרגה<br>(בינוניים) | 19:10 מיטל עמוס<br>ספינינג   | 19:00-20:30 ליעד אקו<br>ג'ודו<br>(מבוגרים)  |
| 20:00   | 20:15 דורין סידמן<br>פילאטיס מזון      | 20:30-21:30 ריקודים סלונים<br>(בינוניים) | 20:15 איבון בן-עוז<br>עיצוב הגוף          |                              |   |
| 21:00   | 21:15 עידן בן בסט<br>רצועות            | 22:00-23:00 ריקודים סלונים<br>(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<br>התעמלות בריאותית  |  |  |                                       |   |
| 07:00     | 07:30 שרית גולנדר<br>התעמלות בריאותית  |  |  |                                       | ד"ר דניאל מישור<br>פיזיותרפיה (firmeza) |
| 08:00     | פילאטיס מזון<br>(מתחילים)              |  | 08:00-08:45 יהודית בן חור<br>התעמלות מים | רינה ברייר<br>יוגה<br>(מחולה 2)       | טלי גייר<br>STRETCH & CORE<br>(מחולה 1) |
| 09:00     | מאיה פקמן<br>פילאטיס מזון<br>(מתקדמים) |  | 08:45-09:30 יהודית בן חור<br>התעמלות מים | רינה ברייר<br>יוגה Power<br>(מחולה 2) | טלי גייר<br>עיצוב<br>(מחולה 1)          |
| 10:00     |  |  |  | 10:00-14:00 תרגול ברידג'<br>(אולם 6)  |   |
| 16:00     | אוולין עזרא<br>יוגה - ויניאסה          | תנועה מוסיקלית<br>בכיף<br>16:15 גילאי 2-3<br>16:45 גילאי 4-5 |  |                                       | התעמלות אומנותית<br>כיתות ג'-ו'         |
| 17:00     | חנית דביר<br>פילאטיס מזון              | בר חרמוני<br>עיצוב הגוף<br>(אולם 7)                          | 17:00-18:15 חוג יצירה<br>גילאי 3-8       |                                       | התעמלות אומנותית<br>טרנס חובה-חובה      |
| 18:00     | חנית דביר<br>פילאטיס מזון              | בר חרמוני<br>HIIT  |  |                                       | 17:45 התעמלות אומנותית<br>כיתות א'-ב'   |
| 19:00     | ריקי עמרני<br>קיקבוקס                  |  |  | נופר הוני<br>ספינינג                  |   |
| 20:00     | ריקי עמרני<br>FIT & PUMP               | יובל ברעם<br>יוגה - ויג'ננה                                  |  |                                       |   |
| 21:00     | דני פיקמן<br>טאי צ'י                   | 21:05 יובל ברעם<br>יוגה - ויג'ננה                            |  |                                       |   |

| יום רביעי |  |                              |   |                                   |   |
|-----------|--|------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| שעה       | אולם 9                                 | אולם 8                       | אולם 6 / בריכה לימודית                      | ספינינג                           | אולם 10   |
| 06:00     | 06:30 ירון חי מנשה<br>התעמלות בריאותית |                              |   |                                   |   |
| 07:00     | 07:30 ירון חי מנשה<br>התעמלות בריאותית |                              |   | חנית רוזנברג<br>ספינינג           |   |
| 08:00     |  | פילאטיס מזון<br>(מתחילים)    | 08:00-08:45 שרית גולנדר<br>התעמלות במים     |                                   |   |
| 09:00     | שרית גולנדר<br>עיצוב                   | מליה ליוביץ<br>יוגה          | 08:45-09:30 ערן לשם<br>התעמלות במים         |                                   |   |
| 10:00     | פנינה מתוק<br>צ'י קונג                 |                              |   |                                   | גליה פינצובסקי<br>ליווי התפתחותי<br>(פלדנקרייז) |
| 15:00     | מליה ליוביץ<br>יוגה - ויניאסה          |                              |   |                                   |   |
| 16:00     | צלילה חרוזמן<br>פלדנקרייז              | הישרדות אקאשה<br>כיתות א'-ד' |   |                                   | התעמלות אומנותית<br>כיתות ג'-ו'                 |
| 17:00     | שרית גבור<br>פילאטיס מזון              | שקד מעגן<br>עיצוב הגוף       | הישרדות אקאשה<br>טרנס חובה-חובה<br>(אולם 6) | יוגה קידס<br>כיתות א'-ד'          | התעמלות אומנותית<br>טרנס חובה-חובה              |
| 18:00     | שרית גבור<br>פילאטיס מזון              | שקד מעגן<br>אירובי מדרגה     |   | 17:45 יוגה קידס<br>טרנס חובה-חובה | התעמלות אומנותית<br>כיתות א'-ב'                 |
| 19:00     | מליה גרש<br>זומבה                      | יוסי קדם<br>BOOTCAMP         |   | ששי פרץ<br>ספינינג                |   |
| 20:00     | עידן בן בסט<br>רצועות                  | דנה רוזנבלום<br>עיצוב הגוף   |   |                                   | 20:30-23:30 חיים פאר<br>ג'ואו ג'יטסו            |
| 21:00     | מור עטר<br>פילאטיס מזון                |                              |   |                                   |   |

| יום שלישי |  |                                      |   |   |   |
|-----------|--|--------------------------------------|---|---|---|
| שעה       | אולם 9                                 | אולם 8                               | בריכה לימודית / אולם הספורט               | אולם 4                                    | אולם 7 / ספינינג / אולם 6                             |
| 06:00     | 06:15 שלומית מנדלר<br>התעמלות בריאותית |                                      |   |   |   |
| 07:00     | נילי פלנט<br>פלדנקרייז                 | 07:30 חנית ד. / טלי ג.<br>עיצוב הגוף |   |   |   |
| 08:00     |  | טלי ג. / חנית ד.<br>פילאטיס מזון     | 08:00-08:45 דייד מורדוב<br>התעמלות מים    |   |   |
| 09:00     | רינה ברייר<br>יוגה                     | 08:30 דייד מורדוב<br>התעמלות מים     |   |   |   |
| 10:00     | 10:05 לידיה אניב<br>ליה אומגה          |                                      |   |   |   |
| 16:00     | נילי פלנט<br>פלדנקרייז                 |                                      |   | 16:15 אנג'לי ברליץ קידס<br>כיתות א'-ב'    | 16:30-19:30 מיכאל בריימן<br>גרנדז'<br>(אולם 6 במשולם) |
| 17:00     | נילי בר<br>התעמלות בועה עצם            | טלי גייר<br>עיצוב הגוף               |   | אנג'לי ברליץ קידס<br>כיתות ג'-ו'          | קפוארה<br>טרנס חובה-חובה<br>(אולם 10)                 |
| 18:00     | יוסי קדם<br>PUMP                       | טלי גייר<br>STRETCH & CORE           |   | פינג פונג<br>כיתות א'-ד'<br>(אולם הספורט) | יוסי קדם<br>קיקבוקס<br>(אולם 7)                       |
| 19:00     | טלי גייר<br>פילאטיס מזון               |                                      |   | 17:45 אנג'לי ברליץ קידס<br>טרנס חובה-חובה | 17:45 קפוארה קידס<br>(אולם 10)                        |
| 19:00     | פילאטיס מזון                           | עמית עיני<br>Body Power              | 19:30-21:00 פעילות חופשית<br>באולם הספורט |   | 19:30 ד"ר אמנון צחובי<br>אייקודו יד ריקה<br>(אולם 10) |
| 20:00     | עמית עיני<br>HIIT / רצועות             | מליה ליוביץ<br>יוגה Power            |   |   |   |
| 21:00     | חונת בוגר<br>יוגה Flow                 |                                      |   |   | ד"ר אמנון צחובי<br>אייקודו-נשק + IAI<br>(אולם 10)     |

\* 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 במשקד המנויים  
\*\*\*חוגי אנג'לי וזומביני על בסיס מקום פנוי ורישום מראש בדלפק החוגים | כניסה לחוג הג'ודו מגיל 4 ומעלה  
עצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תתקבל על ידי המדריכה/ה ללבד. ההשתתפות בשני שיעורים רצופים על בסיס מקום פנוי בלבד.



חוגי אס"א ת"א בתשלום

חוגי ילדים

ריקוד ותנועה

התעמלות בריאותית

גוף ונפש

עיצוב וחיטוב

דופק גבוה

חוג חדש

# תכנית חוגים לחודשים מרץ - יוני 2019

| יום שישי |  |                        |   |                                    |   |
|----------|--|------------------------|---|------------------------------------|---|
| שעה      | אולם 9                                 | אולם 8                 | אולם הספורט / בריכה לימודית                             | ספינינג / מחולה 2                  | אולם 10                                       |
| 07:00    | שרית גולנדר<br>התעמלות בריאותית        | נילי פלנט<br>פלדנקרייז |   |                                    |   |
| 08:00    | נילי בר<br>התעמלות בונה עצם            | נילי פלנט<br>פלדנקרייז | 08:30-09:15<br>שלומית מנדלר / מיכל ממן<br>התעמלות במים  | בר חרמוני / מירב קליין<br>ספינינג  |   |
| 09:00    | אנסלייה דה זומבה<br>סילבה              | נילי פלנט<br>פלדנקרייז | 09:15-10:00<br>שלומית מנדלר / מיכל ממן<br>התעמלות במים  |                                    |   |
| 10:00    | 10:05<br>אידיית גיל<br>שיטת פאולה      |                        |   |                                    |   |
| 11:00    | ורד יובל<br>יוגה VINYASA FLOW          |                        |   |                                    | 11:30<br>ניתאי<br>צלניקר<br>TAIKO LIFE        |
| 12:00    | ליטל גמלא / עמית עיני<br>עיצוב         |                        |   |                                    |   |
| 13:00    | דרורן סידמן<br>פילאטיס מזון            |                        | 12:00-16:00<br>פעילות חופשית / טניס שולחן / אולם הספורט |                                    |   |
| 14:00    | נילי פלנט<br>פלדנקרייז                 |                        |   |                                    |   |
| 15:00    | איבון בן עוז<br>CORE & STRETCH         |                        |   | עידן בן בסט<br>הגנה עצמית וקרב מגע | 15:00-17:30<br>ד"ר אמנון צחובי<br>אייקידו נשק |
| 16:00    | איבון בן עוז<br>עיצוב פיטבול           |                        |   | ששי פרץ / ספינינג                  |   |
| 17:00    | 17:15<br>בר חרמוני / עמית עיני<br>HIIT |                        |   |                                    |   |

| יום חמישי |  |  |  |   |
|-----------|--|--|--|---|
| שעה       | אולם 9                                     | אולם 8   | ספינינג / אולם הספורט                  | אולם 10                                       |
| 07:00     | 06:45<br>אוולין טרא<br>יוגה - ויניאסה      |  |  |   |
| 08:00     | פילאטיס מזון (מתחילים)                     | ללי שמר<br>מחשבת הגוף  |  |   |
| 09:00     | מאיה פקמן<br>פילאטיס מזון (מתקדמים) בתשלום | ללי שמר<br>מחשבת הגוף  |  |   |
| 10:00     |  | אורית דנון<br>מתיחות   |  |   |
| 16:00     | נילי פלנט<br>פלדנקרייז                     | 16:20<br>זומביני<br>הורים וילדים 0-4<br>גילאי                    |  | 16:30<br>ג'ודו<br>כיתות ג'ל                   |
| 17:00     |  | טלי גייר<br>עיצוב הגוף   | 17:15<br>זומבה קידס<br>גן חובה-כיתה ב' | 17:15<br>ג'ודו<br>טרום חובה-חובה              |
| 18:00     | 18:05<br>יוסי קדם<br>PUMP                  | טלי גייר<br>מתיחות   | זומבה קידס<br>כיתות ג'ל                | ג'ודו<br>כיתות א'ב'                           |
| 19:00     | 19:05<br>יוסי קדם<br>קיקבוקס               | טלי גייר<br>פילאטיס מזון   | ששי פרץ / ספינינג                      | 18:45-20:15<br>ליעד אקו<br>ג'ודו (מבוגרים)    |
| 20:00     | נאגא/אנשים                                 | 20:00-02:00<br>ריקודי עם - מחול ישראל<br>גדי ביטון (אולם הספורט) |  | 20:30<br>ד"ר אמנון צחובי<br>אייקידו נשק + IAI |
| 21:00     | 21:05<br>דני פיימן<br>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

התעדכנו בשניוניים ב- **f** מרכז הספורט באוניברסיטת תל אביב  
 \* 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 המנויים  
 \*\*\* חוגי אנגלית וזומביני על בסיס מקום פנוי | 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.

| יום שבת |   |   |                              |  |  |
|---------|---|---|------------------------------|--|--|
| שעה     | אולם 9                                      | אולם ספורט  | ספינינג                      | אולם 10                                | מחולה                                    |
| 08:00   | שרית ג. / שלומית מ.<br>התעמלות בריאותית     |   |                              |  |  |
| 09:00   | שרית ג. / שלומית מ.<br>התעמלות בריאותית     |   |                              |  |  |
| 10:00   | קובי חידוב / עמית עיני<br>Pump              |   | נפר הוני / ששי פרץ / ספינינג | שרית ג. / שלומית מ.<br>עיצוב (מחולה 1) |  |
| 11:00   | מייק ורון<br>ריקודי עם מעגלים ביטוני        | 09:00-15:00<br>פעילות חופשית / טניס שולחן אולם הספורט |                              |  |  |
| 12:00   | 12:30<br>מייק ורון<br>ריקודי עם זוגות       |   |                              |  |  |
| 13:00   | 13:30<br>מייק ורון<br>ריקודי עם מעגלים      |   |                              |  |  |
| 14:00   | 14:30-16:00<br>מייק ורון<br>ריקודי עם זוגות |   |                              |  |  |
| 16:00   |   |   |                              |  | 16:30 - 19:30<br>חיים פאר<br>ג'יאוג'יטסו |
| 17:00   | עידן בן בסט<br>רצועות                       |   |                              |  |  |
| 18:00   | מירית נתנון<br>פילאטיס מזון                 |   |                              |  |  |
| 19:00   | מלינה לויביץ<br>יוגה                        |   |                              |  |  |
| 20:00   |   | 20:45-01:00<br>הרקדה<br>עופר רג'אן                    |                              |  |  |



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