

# תכנית חוגים לחודשים נובמבר-דצמבר 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 אידיית גיל שיטת פאלה			
15:00	יובל 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 דפנה גורי התעמלות מים	רינה ברייר יוגה (מחולה 2)	טלי גייר STRETCH & CORE (מחולה 1)
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן (בתשלום)		08:45-09:30 דפנה גורי 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	אווילין עזרא יוגה - ויניאסה	תנועה מוסיקלית בכיף 16:15-16:45 גיליא 4-5 16:45-16:45			התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד'
17:00	חגית דביר פילאטיס מזרן	בר חרמוני עיצוב הגוף (אולם 7)	17:00-18:15 חוג יצירה גילאי 3-8		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 ריקיבוקס			נופר הוני ספינינג	
20:00	ריקי עמרני FIT & PUMP	יובל ברעם יוגה - ויג'ננה			
21:00	דני פיקמן טאי צ'י	21:15 יובל ברעם יוגה - ויג'ננה			

יום רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6 / בריכה לימודית	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	
08:00			08:45 - 09:30 ערן לשם התעמלות במים		
09:00	שרית גולנדר עיצוב		09:30 - 10:15 ערן לשם התעמלות במים		מלינה ליובוץ יוגה (מחולה 2)
10:00	פנינה מתוק צ'י קונג				10:00-11:30 גליה פינצובסקי ליקוי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות
15:00	מלינה ליובוץ 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'יאו 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 שובל ג' / שלומית מ התעמלות בריאותית				
07:00	נילי פלנט פלדנקרייז	07:30 אורטל שושן עיצוב הגוף			
08:00		פילאטיס מזרן אורטל שושן	08:00-08:45 דיוד מורדוב התעמלות מים		
09:00	רינה ברייר יוגה		08:30 אורטל שושן התעמלות מים		
10:00	10:05 לידיה אניב ניה אומנה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז			16:15 אנגליית ברליץ 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)	אנגליית ברליץ 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	ליאורה נוריאל Body Power	19:30-21:00 פעילות חופשית באולם הספורט		19:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו יד ריקה (אולם 10)
20:00	ליאורה נוריאל עיצוב הגוף	מלינה ליובוץ יוגה Power			
21:00	הונת בוגר יוגה Flow				ד"ר אמנון צחובי אייקידו-נשק + IAI (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 במשרד המנייים  
\*\*\* חוגי אנגליית זומבה 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 רוצפים 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 נובמבר-דצמבר 2018

יום שישי					
שעה	אולם 9	אולם 8 / אולם 7	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 זומבה	נילי פלנט פלדנקרייז	09:15-10:00 / שרית גולנדר / מיכל ממן התעמלות מים		
10:00	10:05 אידיט גיל שיטת פאולה				
11:00	נרד יובל יוגה VINYASA FLOW				11:30 ניתאי צלינר TAIKO LIFE
12:00	ליאורה נוראל / מיתר דוד עיבוד		12:00-16:00 פעילות חופשית / טניס שולחן אולם הספורט		
13:00	ליאורה נוראל קיקבוקס				
14:00	נילי פלנט פלדנקרייז		דורון סידמן פילאטיס מזון אולם 7		
15:00	איבון בן עוז CORE & STRETCH				15:00-17:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק
16:00	איבון בן עוז עיבוד פיטבול			ששי פרץ / בר חרמוני ספינינג	
17:00	17:15 בר חרמוני / ליאורה נוראל HIIT				

יום חמישי				
שעה	אולם 9	אולם 8	ספינינג / אולם הספורט	אולם 10
07:00	06:45 אולין עזרא יוגה - ויניאסה			
08:00	פילאטיס מזון (מתחילים)	ללי שמר מחשבת הגוף		
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזון (מתקדמים) בתשלום	ללי שמר מחשבת הגוף		
10:00		אורית דנון מתיחות		
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז	16:20 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 עיבוד הגוף	17:15 זומבה קידס גן חובה - כיתה ב'	17:15 ג'ודו טרם 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 מזון טלי גייר	ששי פרץ ספינינג	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)		20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + IAI
21:00	21:05 דני פיימן 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. / 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. עיבוד (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'יאוג'יטסו
17:00	עידן בן בטס רצועות			
18:00	מירית נתנון פילאטיס מזון			
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 1, 2, 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