

תכנית חוגים

נובמבר-דצמבר 2017

יום שני					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6	אולם 4 / ספינינג	אולם 10 / מחולה
06:00	06:30-07:00 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית				
07:00	07:30-08:00 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית			ספינינג ששי פרץ	ד"ר אמנון צחובי אייקודו * IAI
08:00	רוי קמינר פילאטיס מזון				לילי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*
09:00	רוי קמינר פילאטיס מזון				לילי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*
10:00	רוי קמינר פילאטיס מזון				
11:00					
15:00	יוג'ל ברעם יוגה - וינאסה				
16:00	נלי פלנט פלדנקרייז			16:30 מדע גן חובה-כיתה ג'	16:30 ג'ודו כיתות ג'-ו'
17:00	מיתר חוד עיצוב עם פיטבול	17:15-17:30 אורית דטון ספורט קידס ג'-ו'		17:30 מדע כיתות ד'-ו'	17:15 ג'ודו כיתות א'-ב'
18:00	* פנינה מתוק צי קונג	איבון בן-עוז מדרגה מתחילים		ספינינג מיטל עמוס	18:05 ספורט קידס טרם חובה-חובה
19:00	19:15-19:30 אסלייה דה סילבה זומבה	19:30-20:30 ריקודים סלונים מתחילים	19:10-19:30 איבון בן-עוז מדרגה ביניים	19:10-19:30 ספינינג מיטל עמוס	18:45-20:30 ג'ודו* - ליעד אקו 18:45 מבגריס
20:00	20:15-20:30 עופרה בר אור פילאטיס מזון	20:30-21:30 ריקודים סלונים בינוניים	20:15-20:30 איבון בן-עוז עיצוב גוף		
21:00	21:15-21:30 עידן בן בסט רצועות	22:00-23:00 ריקודים סלונים מתקדמים			

יום רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6	ספינינג	אולם 10
06:00	06:30-07:00 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית				
07:00	07:30-08:00 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית			ספינינג חגית רוזנברג	
08:00					
09:00	שרית מלנדר התעמלות בריאותית				
10:00	* פנינה מתוק צי קונג				10:00-11:30 גליה פינצובסקי פלדנקרייז תינוקות
11:00	מדריכים בלבד פילאטיס מזון				
15:00	מלינה ליוביץ יוגה - וינאסה				
16:00	השרדות אקאשה כיתות א'-ב'			יוגה קידס 16:45-17:00 כיתות א'-ב' אולם ספינינג	התעמלות אומנותית 16:00 כיתות ג'-ו'
17:00	שרית נגור פילאטיס מזון	17:15-17:30 אורית דטון ספורט קידס ג'-ו'		יוגה קידס 17:30-17:45 טרם חובה-חובה אולם ספינינג	התעמלות אומנותית 17:00 טרם חובה-חובה
18:00	שרית נגור פילאטיס מזון	ליגה אלבו עיצוב דינמיים	18:15-18:30 אימון ריצה Reaction יציאה מ דלפק החוגים	יוגה קידס 18:15-18:30 כיתות ג'-ו' אולם ספינינג	התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א'-ב'
19:00	אסלייה דה סילבה זומבה	ליגה אלבו מדרגה מתחילים		19:15 ספינינג ששי פרץ	
20:00	עידן בן בסט רצועות	דנה רוזנבלום עיצוב הגוף			20:30-23:30 חיים פאר גיא גייטסו
21:00	דניאל שדלצקי פילאטיס מזון		21:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		

יום ראשון					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6 / ספינינג	אולם 4 / בריכה עליונה	אולם 10 / מחולה
06:00	06:30-07:00 שרית מלנדר התעמלות בריאותית				
07:00	07:30-08:00 שרית מלנדר התעמלות בריאותית				ד"ר דניאל מישורי יציבות (timizea)
08:00		פילאטיס מזון מתחילים			טלי גייר פיטבול (מחולה 1)
09:00	סאה פקמן פילאטיס מזון		09:30-10:15 התעמלות מים דפנה גורי		טלי גייר עיצוב (מחולה 1)
10:00	מדריכים בלבד פילאטיס מזון		10:00-14:00 תרגול ברידג' אולם 7		רינה ברייר יוגה (מחולה 2)
11:00					
16:00	אולון עורא יוגה - וינאסה	אורן והגיסרה 16:00 זחילה-שנתיים 16:40-2-4/5	16:30 ליה סחייק חזק ועיצוב הגוף		התעמלות אומנותית 16:00 כיתות ג'-ו'
17:00	חגית דבר פילאטיס מזון	17:45 ליה סחייק HIT		חוג יצירה 17:00-18:15	התעמלות אומנותית 17:00 טרם חובה-חובה
18:00	חגית דבר פילאטיס מזון		18:15-18:30 אימון ריצה Reaction יציאה מ דלפק החוגים		התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א'-ב'
19:00	מאי שפר קיקבוקס	19:30 לימור רוזנטל עיצוב	ספינינג ששי פרץ		
20:00	מחולה בלט קלאסי בוגרים*	20:30 יוג'ל ברעם יוגה - ויג'נה	20:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		
21:00	* דני פיכמן מאי צ"י	21:45 יוג'ל ברעם יוגה - ויג'נה			

יום שלישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6/7 / ספינינג	בריכה הלימודית / אולם הספורט	אולם 10
06:00	06:15-06:30 שובל גצל התעמלות בריאותית				
07:00	נלי פלנט פלדנקרייז	07:30-08:00 אורטל שושן עיצוב הגוף			
08:00		08:30-08:45 אורטל שושן פילאטיס מזון	08:00-08:45 התעמלות מים דיידי מורדוב		
09:00			08:45-09:30 התעמלות מים דיידי מורדוב		
10:00		לידיה אגיב ניה אומגה			
16:00	נלי פלנט פלדנקרייז		16:30-19:30 ברידג' אולם 7		16:15 קפארה כיתות ג'-ו'
17:00	נלי בר התעמלות בונה עצם	טלי גייר עיצוב הגוף	חן ציחי Pump	פינג פונג כיתות ג'-ו' אולם הספורט	17:00 קפארה טרם חובה-חובה
18:00	טלי גייר פילאטיס מזון	קיקבוקס חן ציחי	מיטל עמוס ספינינג 18:30		17:45 קפארה כיתות א'-ב'
19:00	ליה סחייק body power	רינה ברייר Power יוגה		ד"ר אמנון צחובי 19:30 אייקודו יד ריקה*	
20:00	ליה סחייק עיצוב הגוף	עדה אומיר ריקודי בטן			
21:00	חונת ביגר יוגה וינאסה	צלילה חרוזמן פלדנקרייז			ד"ר אמנון צחובי אייקודו נשק* (IAI)

* אינו כלול בכרטיסיית MULTI



חוגים חדשים



כלול במנוי אורחים בתשלום
מנוי סגל/סטודנט בתוספת תשלום



חוגי ילדים
כלול במנוי



מנויים ואורחים בתשלום



כלול במנוי לאורחים בתשלום



למנויים בלבד



תכנית חוגים

נובמבר-דצמבר 2017

יום שישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם ספורט / אולם הלימודי	אולם 6 / ספינינג	אולם 10 / מחולה
07:00	שרית גולנדר התעמלות בריאותית	נילי פלנט פלדנקרייז			
08:00	נילי בר התעמלות בונה עצם	נילי פלנט פלדנקרייז	08:30-09:15 התעמלות מים הילה זינגר/מיכל מסן	ספינינג רזעמס 75 דקות	
09:00	אנסלייה דה סילבה זומבה	נילי פלנט פלדנקרייז	09:15-10:00 התעמלות מים הילה זינגר/מיכל מסן		
10:00	10:30 ניתאי צלינקר TAIKO LIFE				
12:00	ליה סחייק / מיתר דוד עיצוב		פעילות חופשית / מגיס שולחן באולם הספורט 12:00-16:00		
13:00					
14:00	14:30 נילי פלנט פלדנקרייז		14:30-18:00 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		
15:00				ספינינג ליה סחייק	
16:00	16:15 ליה סחייק רצועות		להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א	16:15 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק *	
17:00	17:15 ליה סחייק HIIT	איבון בן עוז מדרגה מתקדמים	להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		
18:00	18:15 איבון בן עוז עיצוב הגוף				

יום חמישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6 / ספינינג	אולם 10 / מחולה	
07:00	06:45- אולין עזרא יוגה - ויגסה				
08:00	רזעמס רצועות	ללי שמר מחשבת הגוף*		פילאטיס מזרן מחולה 1	
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן*	ללי שמר מחשבת הגוף*			
10:00		אורית דנון מתיחות			
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		16:00-16:45 כיתות ג'-ג' אולם ספינינג	16:30-17:00 כיתות ג'-ג'	
17:00	מחולה*	טלי גייר עיצוב הגוף	חן צחי Pump	17:15-17:30 טרנס חובה-חובה גודו	
18:00	חן צחי קיקבוקס	טלי גייר מתיחות	17:30-18:15 זומבה קידס ג חובה-כיתה ב' אולם ספינינג	18:00-18:15 כיתות א'-ב' גודו	
19:00	מאיה שמיר זומבה	טלי גייר פילאטיס מזרן	18:00-20:00 מחול מודרני ארז אלון	18:45-20:30 גודו* - ליעד אקו מבוגרים	
20:00		20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי עם ג'ז ביטון	20:30-21:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו* יד ריקה		
21:00	*דני פיכמן טאי צ'י		21:30-21:45 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 למודיט	בריכה עליונה	פא
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

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 8	אולם ספורט	אולם 6 / ספינינג	אולם 10
08:00	שרית / שובל התעמלות בריאותית				
09:00	שרית / שובל התעמלות בריאותית	פעילות חופשית / מגיס שולחן באולם הספורט 09:00-15:00		אירה / ליאורה Pump	
10:00	עיצוב/פיטבול שרית/שובל			ספינינג טליה שרון/שישי פריץ	
11:00	ריקודי עם* מעגלים בימני מייק ורון				
12:00	12:30-13:00 זומבה מייק ורון				
13:00	13:30-14:00 מעגלים מייק ורון				
14:00	14:30-16:00 עם זוגות מייק ורון				
16:00					16:30-19:30 חיים פאר גיטא גיטסו*
17:00	עידן בן בסט רצועות				
18:00	מירית נתנזון פילאטיס מזרן	ספינינג עין שטח			
19:00	מלינה לויביץ יוגה				
20:00	20:45-01:00 הרקדה עם עופר רגאן				

* אינו כולל בכרטיסיית MULTI

כניסה לשיעור תתאפשר עד 7 דקות מתחילת השיעור.
עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריך בלבד.
ההשתתפות בשיעורים רופאים על בסיס מקום פנוי בלבד!



חוגים חדשים



כלול במנוי
אורחים בתשלום
מני סגל/סטודנט בתוספת תשלום



חוגי ילדים
כלול במנוי



מנויים ואורחים
בתשלום



כלול במנוי
לאורחים בתשלום



למנויים בלבד



www.sports-center.co.il

074-7100250