

תכנית פעילויות וחוגים

יום שני				
אולם 10/מחולה	אולם 6	אולם 8	אולם 9	
			06:30 - ירון חי מנשה התעמלות בריאותית	06:00-07:00
דר' אמנון צחובי אייקידו* נשק+ (IAI)		07:30 רותי קמינר פילאטיס מזרן	07:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית	07:00-08:00
ללי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*		08:30 רותי קמינר פילאטיס מזרן		08:00-09:00
ללי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*		09:30 רותי קמינר פילאטיס מזרן		09:00-10:00
				10:00-11:00
				11:00-12:00
			יובל ברעם יגנה - וינאסה	15:00-16:00
16:30 אורית דנון ספורט קידס א' ב' אולם 10			נילי פלנט פלדנקרייז	16:00-17:00
17:15 אורית דנון ספורט קידס ג' - ג' אולם 10			שחר ברקוביץ עיצוב עם פיטבול	17:00-18:00
		איבון בן-עוז מדרגה מתחילים	* כנינה מתוק צ'י קונג	18:00-19:00
	19:10 איבון בן-עוז מדרגה בינוניים	19:30-20:30 ריקודים סלונים מתחילים	19:15 אנסלייה דה סילבה זומבה	19:00-20:00
	20:15 איבון בן-עוז עיצוב גוף	20:30-21:30 ריקודים סלונים בינוניים	20:15 אורטל שושן פילאטיס מזרן	20:00-21:00
		22:00-23:00 ריקודים סלונים מתקדמים	21:15 עידן בן בסט רצועות	21:00-22:00
21:15 אורטל שושן פילאטיס מזרן				

חוג אפליקציות | 16:30-19:30 | אולם 4 (אולם ברידג')

יום ראשון				
אולם 10/מחולה	אולם 6	אולם 8	אולם 9	
			06:30 - שרית גולנדר התעמלות בריאותית	06:00-07:00
דר' דניאל מישורי יצובה (firmeza) 07:15 טלי נייר פיטבול (מחולה 2)			07:30 - שרית גולנדר התעמלות בריאותית	07:00-08:00
08:00 טלי נייר עיצוב (מחולה 2)		פילאטיס מזרן מתחילים		08:00-09:00
		מאיה פקמן פילאטיס מזרן*		09:00-10:00
09:00 רינה ברייר יגנה (מחולה 2)				10:00-11:00
				11:00-12:00
		16:30 ליה סחייק חיזוק ועיצוב הגוף	אולין עזרא יגנה - וינאסה	16:00-17:00
		17:30 ליה סחייק HIIT	תנית דביר פילאטיס מזרן	17:00-18:00
			תנית דביר פילאטיס מזרן	18:00-19:00
		19:30 לימור רוזנטל עיצוב	מאי ספר קיקבוקס	19:00-20:00
	20:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א	20:30 יובל ברעם יגנה - וינאסה	מחולה-בלט קלאסי בוגרים*	20:00-21:00
		21:45 יובל ברעם יגנה - וינאסה	* דני פיכמן טאי צ'י	21:00-22:00

חוג יצירה | 16:45-18:00 | אולם 4 (אולם ברידג')

תרגול ברידג' | 10:00 - 14:00 | לובי אולם 8

יום רביעי				
אולם 10/מחולה	אולם 6	אולם 8	אולם 9	
			06:30 - ירון חי מנשה התעמלות בריאותית	06:00-07:00
			07:30 - ירון חי מנשה התעמלות בריאותית	07:00-08:00
		08:30 שרית גולנדר התעמלות בריאותית		08:00-09:00
		09:30 כנינה מתוק צ'י קונג		09:00-10:00
				10:00-11:00
				11:00-12:00
			מיכל עזרא יגנה - וינאסה	15:00-16:00
16:30 אורית דנון ספורט קידס א' ב'				16:00-17:00
17:15 אורית דנון ספורט קידס ג' - ג'			שרית גבור פילאטיס מזרן	17:00-18:00
18:00 - 18:45 אורית דנון ספורט קידס טרומפ + חובה		ליגל אלבז עיצוב דינאמי	שרית גבור פילאטיס מזרן	18:00-19:00
		ליגל אלבז מדרגה מתקדמים	אנסלייה דה סילבה זומבה	19:00-20:00
20:35 חיים פאר ג'יא ג'יטסו*		דנה רוזנבלום עיצוב הגוף	עידן בן בסט רצועות	20:00-21:00
21:00 - 23:30 חיים פאר ג'יא ג'יטסו*	21:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		אנדראה אפבלואם פילאטיס מזרן	21:00-22:00

פלדנקרייז תינוקות ישוב לפעילות ב 06.09.17 לשאלות-גליה פינצ'ובסקי | 050-5928915

יום שלישי				
אולם 10/מחולה	אולם 6	אולם 8	אולם 9	
			06:15 - שובל נצל התעמלות בריאותית	06:00-07:00
		07:30 אורטל שושן עיצוב הגוף	נילי פלנט פלדנקרייז	07:00-08:00
		08:30 אורטל שושן פילאטיס		08:00-09:00
רינה ברייר יגנה (מחולה 2)		09:30 לידיה אניב ניה אומנה		09:00-10:00
				10:00-11:00
			נילי פלנט פלדנקרייז	16:00-17:00
	חן צ'חי Pump	טלי נייר עיצוב הגוף	נילי בר התעמלות בונה עצם	17:00-18:00
18:30 אורית דנון מתיחות		טלי נייר פילאטיס	חן צ'חי קיקבוקס	18:00-19:00
דר' אמנון צחובי 19:30 אייקידו יד ריקה*		רינה ברייר Power יגנה	ליה סחייק body power	19:00-20:00
		נאוה אהרוני מחול מזרחי*	ליה סחייק עיצוב הגוף	20:00-21:00
דר' אמנון צחובי אייקידו נשק+ (IAI)		צלילה חרימון פלדנקרייז	רונית ביגור יגנה וינאסה	21:00-22:00

התעמלות מים, בריכה הלימודית, 08:45-09:30 + 08:00-08:45 גל טפרבר / דיוד מורדוב

* ברידג' | אולם 7 | 16:30 - 19:30



* אינו כלול בכרטיסיית MULTI

למנויים בלבד | למנויים בחינם | למנויים בתשלום ואורחים

תכנית פעילויות וחוגים

יום שישי

אולם 10/מחולה	אולם 6	אולם 8	אולם 9	
		נילי פלנט פלדנקרייז	שרית גולנדר התעמלות בריאותית	07:00-08:00
		נילי פלנט פלדנקרייז	נילי בר התעמלות בונה עצם	08:00-09:00
		נילי פלנט פלדנקרייז	אנסלייה דה סילבה זומבה	09:00-10:00
			10:30 ניתאי צלניקר TAIKO LIFE	10:00-11:00
			ליה סחייק עיצוב	12:00-13:00
			ליה סחייק HIIT \ רצועות	13:00-14:00
14:00-16:00 בלט קלאסי* ארז אלון	14:30-18:00 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		14:30 נילי פלנט פלדנקרייז	14:00-15:00
				15:00-16:00
16:15 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק*			16:15 ליה סחייק רצועות	16:00-17:00
		איבון בן עוז מדרגה מתקדמים	17:15 ליה סחייק HIIT	17:00-18:00
		18:10 איבון בן עוז עיצוב הגוף		18:00-19:00

התעמלות מים | בריכה הלימודית | 08:30-09:15 + 09:15-10:00 הילה זינגר / ערן לשם

יום חמישי

אולם 10/מחולה	אולם 6	אולם 8	אולם 9	
			06:45-07:00 אולון עזרא יוגה - וינאסה	07:00
08:00-09:00 מזרן פילאטיס מחולה 2		ללי שמר מחולה 2 מחשבת הגוף*	07:45-08:00 רצועות	08:00-09:00
09:00-10:00 מחולה 2 פילאטיס מזרן*		09:00 ללי שמר מחשבת הגוף*		09:00-10:00
				10:00-11:00
			נילי פלנט פלדנקרייז	16:00-17:00
	חן צ'יח'י Pump	טלי גייר עיצוב הגוף	מחולה*	17:00-18:00
	18:00-20:00 מחול מודרני ארז אלון	טלי גייר מתיחות	חן צ'יח'י קיקבוקס	18:00-19:00
		טלי גייר פילאטיס מזרן	מאיה טמיר זומבה	19:00-20:00
20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו* יד ריקה	20:00-02:00 ריקוד עם - מחול ישראלי עם גדי ביטון		שרית גולנדר רצועות	20:00-21:00
21:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + AI*			*דני פיכמן טאי צ'י	21:00-22:00

ספינינג

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
19:00 חני פוטר	18:00 חני פוטר	19:00 מירב קליין	19:00 שלומי שפיר*	18:30 חני פוטר דק 90	16:50 ערן שטרן	10:00-11:00 טליה שרון / ששי פרץ

- כלול במנוי בכפוף לתקנון. ניתן לרכוש כרטיסיה לאורחים
- תוספת למנוי סטודנט ת"א וסגל - 350 ש"ח בשנה

שימו לב!

ההשתתפות בשני שיעורים רצופים על בסיס מקום פנוי בלבד!

*שיעור מתחילים ומתקדמים
לפרטים: 074-7100250



יום שבת

אולם 10/מחולה	אולם 6	אולם 8	אולם 9	
			שרית / אורלי התעמלות בריאותית	08:00-09:00
	אירה / ליאורה Pump		שרית / אורלי התעמלות בריאותית	09:00-10:00
			שרית / אורלי עיצוב/פיטבול	10:00-11:00
			ריקוד עם* מעלים בינוני מייק ורון	11:00-12:00
			12:30 ריקוד עם* זוגות מייק ורון	12:00-13:00
			13:30 ריקוד עם* מעלים מייק ורון	13:00-14:00
16:30-19:30 חיים פאר ג'יא ג'יטסו*			14:30-16:00 ריקוד עם* זוגות מייק ורון	14:00-16:00
			עידן בן בסט רצועות	17:00-18:00
			מירית נתנזון פילאטיס מזרן	18:00-19:00
			סבב יוגה	19:00-20:00
				20:00-21:00

רוקדים עם עופר רג'ואן-סלסה, רומבה פריסטייל, שורות, זוגות
20:45-1:00 אולם הספורט



* אינו כלול בכרטיסיית MULTI

למנויים בלבד למנויים בתשלום למנויים בחינם למנויים בתשלום