

# תכנית חוגים

## ספטמבר-אוקטובר 2017

יום שני					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6/ספינינג	אולם 4	אולם 10 / מחולה
06:00					06:30-07:00 ריון חי מנשה התעמלות בריאותית
07:00			ספינינג שישי פרץ		ד"ר אמנון צחובי אייקידו משק IAI
08:00	רותי קמינר פילאטיס מזון				ללי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*
09:00	רותי קמינר פילאטיס מזון				ללי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*
10:00	רותי קמינר פילאטיס מזון				
11:00					
15:00					יובל ברעם יוגה - וינאסה
16:00	ניל פלנט פלדנקרייז	16:30 אורית דנון ספורט קידס א-ב		16:30 מדע כיתות א-ג'	16:30 ג'ודו כיתות ג'-ו'
17:00	שחר ברקוביץ עיצוב עם פיטבול	17:15 אורית דנון ספורט קידס ג'-ו'	BOOTCAMP מיטל עמוס שטח הנפש	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		18:00 ספורט קידס טרום חובה-חובה
19:00	19:15 אמליה דה סילבה זומבה	19:30-20:30 ריקודים סלוניים מתחילים	19:10 איבון בן-עוז מדרגה ביניים		18:45-20:30 ג'ודו* - ליעד אקו מסבירים 18:45
20:00	20:15 אורטל שושן פילאטיס מזון	20:30-21:30 ריקודים סלוניים בינניים	20:15 איבון בן-עוז עיצוב גוף		
21:00	21:15 עידן בן בסט רצועות	22:00-23:00 ריקודים סלוניים מתקדמים			21:15 אורטל שושן פילאטיס מזון

יום רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6/ספינינג	אולם 4	אולם 10
06:00					06:30-07:00 ריון חי מנשה התעמלות בריאותית
07:00			ספינינג חנית חונברג		07:30-08:00 ריון חי מנשה התעמלות בריאותית
08:00					
09:00	שרית טולנדר התעמלות בריאותית				
10:00	* פנינה מתוק צי קונג				10:00-11:30 גליה פינצובסקי פלדנקרייז תימקת
11:00	מדריכים בלבד פילאטיס מזון				
15:00					מיכל עזרא יוגה - וינאסה
16:00	השרדות אקאשה כיתות א-ב'	16:30 אורית דנון ספורט קידס א-ב'	יוגה קידס 16:45 - כיתות א-ב' אולם ספינינג		התעמלות אומנותית 16:00 כיתות ג'-ד'
17:00	שרית נבון פילאטיס מזון	17:15 אורית דנון ספורט קידס ג'-ו'	יוגה קידס 17:30 - טרום חובה-חובה אולם ספינינג		התעמלות אומנותית 17:00 טרום חובה-חובה
18:00	שרית נבון פילאטיס מזון	ליל אלבז עיצוב דינאמי	יוגה קידס 18:15 - כיתות ג'-ו' אולם ספינינג		התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א-ב'
19:00	אמליה דה סילבה זומבה	ליל אלבז מדרגה מתקדמים			
20:00	עידן בן בסט רצועות	דנה חזנבלום עיצוב הגוף			20:35 חיים פאר ג'יא גייטסו
21:00	אנדראה אפבלואם פילאטיס מזון			21:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א	21:00 - 23:30 חיים פאר ג'יא גייטסו*

יום ראשון					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6/ספינינג	אולם 4	אולם 10 / מחולה
06:00	06:30-07:00 שרית טולנדר התעמלות בריאותית				
07:00	07:30-08:00 שרית טולנדר התעמלות בריאותית				ד"ר דניאל מישורי יצבות (fitmeza)
08:00		פילאטיס מזון מתחילים			טלי גייר פיטבול (מחולה 1)
09:00	מאה פקמן פילאטיס מזון				טלי גייר עיצוב (מחולה 1)
10:00	מדריכים בלבד פילאטיס מזון				רינה בריר יוגה (מחולה 2)
11:00			10:00-14:00 תרנו ברידג' אולם 7		
16:00	אורלי עזרא יוגה - וינאסה	אורן והגיטרה 16:00 זחילה-שנתיים 2-4/5 16:40	16:30 ליה סחייק חזק ועוצב הגוף		התעמלות אומנותית 16:00 כיתות ג'-ד'
17:00	חנית דבר פילאטיס מזון	17:30 ליה סחייק HITT		חוג יצירה 16:45-18:15	התעמלות אומנותית 17:00 טרום חובה-חובה
18:00	חנית דבר פילאטיס מזון				התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א-ב'
19:00	מא שפר קיקבוקס	19:30 לימור רוזנטל עיצוב	ספינינג שישי פרץ		
20:00	מחולה-בלט קלאסי בוגרים*	20:30 יובל ברעם יוגה - וינאסה	20:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		
21:00	* דני פיכמן טא צי'	21:45 יובל ברעם יוגה - וינאסה			

יום שלישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6/ספינינג	ברוכה הלימודית / אולם הספורט	אולם 10 / מחולה
06:00	06:15-06:30 שובל גצל התעמלות בריאותית				
07:00	ניל פלנט פלדנקרייז	07:30 אורטל שושן עיצוב הגוף			
08:00		08:30 אורטל שושן פילאטיס מזון		08:00-08:45 התעמלות מים דייב מורדוב	
09:00	09:40 לידיה אניב ניה אומגה			08:45-09:30 התעמלות מים דייב מורדוב	רינה בריר יוגה (מחולה 1)
10:00					
16:00	ניל פלנט פלדנקרייז		16:30-19:30 ברידג' אולם 7		16:15 קפוארה כיתות ג'-ו'
17:00	ניל בר התעמלות בונה עצם	טלי גייר עיצוב הגוף	רו עמרם Pump	פינג פונג כיתות ג'-ו' אולם הספורט	17:00 קפוארה טרום חובה-חובה
18:00	טלי גייר פילאטיס מזון	קיקבוקס	רו עמרם		17:45 קפוארה כיתות א-ב'
19:00	ליה סחייק body power	רינה בריר Power יוגה	ספינינג מירב קליין		ד"ר אמנון צחובי 19:30 אייקידו יד ריקה*
20:00	ליה סחייק עיצוב הגוף	עדה אומדי ריקודי בטן			
21:00	חנית ביגר יוגה וינאסה	צלילה חרוזמן פלדנקרייז			ד"ר אמנון צחובי (IAI) אייקידו נשק*

\* אינו כלול בכרטיסיית MULTI



כלול בממני  
אורחים בתשלום  
מניימי/סל/סטודנט בתוספת תשלום

חוגי ילדים  
כלול בממני

מנויים ואורחים  
בתשלום

כלול בממני  
לאורחים בתשלום

למנויים בלבד

# תכנית חוגים

## ספטמבר-אוקטובר 2017

יום שישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם הספורט בריכה הלימודית	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 רז עמרם 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 עיצוב		פעילות חופשית באולם הספורט 12:00-16:00		
13:00	ליה סחייק אימון פונקציונלי				
14:00	14:30 נילי פלנט פלדנקרייז			14:30-18:00 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א	14:00-16:00 בלט קלאסי* ארז אלון 2 מחולה
15:00				ספינינג ליה סחייק	
16:00	16:15 ליה סחייק רצועות			להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א	16:15 ד"ר אמנון צחובי אייקיזו 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 - וינאסה				
08:00	רז עמרם רצועות	ללי שמר מחשבת הגוף*		פילאטיס מזרן מתחילים מחולה 1	
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן*	ללי שמר מחשבת הגוף*			
10:00		אורית דנון מתיחות			
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		סטפס 16:00 כיתות א-ג 16:45 כיתות ד'-ו' אולם ספינינג	16:30 ג'ודו כיתות ג'-ו'	
17:00	מחולה*	טלי גייר עיצוב הגוף	ליאורה נוריאל Pump	17:15 ג'ודו טרנס חובה-חובה	
18:00	ליאורה נוריאל ליקבוקס	טלי גייר מתיחות	זומבה קידס 17:30 ק חובה-כיתה ב' 18:15 כיתות ג'-ו' אולם הספינינג	18:00 ג'ודו כיתות א-ב'	
19:00	מאיה טמיר זומבה	טלי גייר פילאטיס מזרן	19:15 ספינינג ששי פרץ 90 דקות	18:45-20:30 ג'ודו* - ליעד אקו 18:45 מבוגרים	
20:00		20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי עם נדי ביטון	20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקיזו* יד ריקה		
21:00	*דני פיכמן טאי צ'י		21:30 ד"ר אמנון צחובי אייקיזו 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 לימודית	בריכה עליונה	פאג
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



יום שבת					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם ספורט	אולם 6/ספינינג	אולם 10
08:00	שרית / אורלי התעמלות בריאותית				
09:00	שרית / אורלי התעמלות בריאותית	פעילות חופשית / טניס שולחן באולם הספורט 09:00-15:00		אירה / ליאורה Pump	
10:00	עיצוב/פיטבול שרית/אורלי			ספינינג טליה שרון/ששי פרץ	
11:00	ריקודי עם* מעגלים בימני מייק ורון				
12:00	12:30 ריקודי עם* זונת מייק ורון				
13:00	13:30 ריקודי עם* מעגלים מייק ורון				
14:00	14:30-16:00 ריקודי עם* זונת מייק ורון				
16:00					16:30 - 19:30 חיים פאר גיאו גיטסו*
17:00	עידן בן בסט רצועות				
18:00	מירית נתנזון פילאטיס מזרן	ספינינג ערן שטן			
19:00	סבב יוגה				
20:00			20:45-01:00 הרקדה עם עופר רגואן		

התעדכנו בשינויים ב-  מרכז עלית לספורט

\* אינו כלול בכרטיסיית MULTI

כניסה לשיעור תאפשר עד 7 דקות מתחילת השיעור.  
עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריך בלבד.



חוגי ילדים  
כלל במני  
אורחים בתשלום  
מני סגל/סטודנט בתוספת תשלום

למנויים בלבד  
כלל במני  
אורחים בתשלום

www.sports-center.co.il **074-7100250**