

תכנית חוגים לחודשים מאי - יוני 2019

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 אייקודו נשק + IAI
08:00	08:05 רותי קמינר פילאטיס מזון	ללי שמר מחשבת הגוף			
09:00	רותי קמינר פילאטיס מזון	ללי שמר מחשבת הגוף			
10:00	רותי קמינר פילאטיס מזון	10:05 אידיט גיל שיטת פאולה			דבי גרוס דולב יוגה התפתחותית לתינוקות
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'	
18:00	פנינה מתוק צ'י קונג	איבון בן-עוז CORE & STRETCH		מיטל עמוס ספינינג	ג'ודו כיתות א'-ב'
19:00	19:15 אבנלינה סולדד בלנקו 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 אקו ג'ודו (מבוגרים)
20:00	20:15 דורין סידמן פילאטיס מזון	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 מישור יציבות (firmeza)
08:00	פילאטיס מזון (מתחילים)		08:00-08:45 יהודית בן חור התעמלות מים	רינה ברייר יוגה (מחולה 2)	טלי גייר STRETCH & CORE (מחולה 1)
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזון (מתקדמים)		08:45-09:30 יהודית בן חור 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	אוולין עזרא יוגה - ויניאסה	תנועה מוסיקלית בכיף 16:15 גילאי 2-3 16:45 גילאי 4-5			התעמלות אומנותית כיתות ג'-ו'
17:00	חנית דביר פילאטיס מזון		17:00-18:15 חוג יצירה גילאי 3-8		התעמלות אומנותית טרנס חובה-חובה
18:00	חנית דביר פילאטיס מזון				17:45 התעמלות אומנותית כיתות א'-ב'
19:00	ריקי עמרני קיקבוקס			נפר הנני ספינינג	
20:00	ריקי עמרני FIT & PUMP	יובל ברעם יוגה - ויג'ננה			
21:00	דני פיקמן טאי צ'י	21:05 יובל ברעם יוגה - ויג'ננה			

יום רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6 / בריכה לימודית	ספינינג	אולם 10
06:00	06:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית				
07:00	07:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית			חנית רוזנברג ספינינג	
08:00		פילאטיס מזון (מתחילים)	08:00-08:45 שרית גולנדר התעמלות במים		
09:00	שרית גולנדר עיצוב	מליה ליוביץ יוגה	08:45-09:30 ערן לשם התעמלות במים		
10:00	פנינה מתוק צ'י קונג				10:00-11:30 גליה פינצובסקי ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות
15:00	מליה ליוביץ יוגה - ויניאסה				
16:00	צלילה חרוזמן פלדנקרייז	הישרדות אקאשה כיתות א'-ד'			התעמלות אומנותית כיתות ג'-ו'
17:00	שרית גבור פילאטיס מזון	שקד מעגן עיצוב הגוף	הישרדות אקאשה טרנס חובה-חובה (אולם 6)	יוגה קידס כיתות א'-ד'	התעמלות אומנותית טרנס חובה-חובה
18:00	שרית גבור פילאטיס מזון	שקד מעגן אירובי מדרגה		17:45 יוגה קידס טרנס חובה-חובה	התעמלות אומנותית כיתות א'-ב'
19:00	מלי גרש זומבה	יוסי קדם BOOTCAMP		ששי פרץ ספינינג	
20:00	עידן בן בסט רצועות	דנה רוזנבלום עיצוב הגוף			20:30-23:30 חיים פאר ג'ואו ג'יטסו
21:00	מור עטר 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 מדלר התעמלות בריאותית				
07:00	נילי פלנט פלדנקרייז	07:30 חנית ד. / טלי ג. עיצוב הגוף			
08:00		טלי ג. / חנית ד. פילאטיס מזון	08:00-08:45 דייד מורדוב התעמלות מים		
09:00	רינה ברייר יוגה	08:30 דייד מורדוב התעמלות מים			
10:00	10:05 לידיה אניב ניה אומגה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז			16:15 אנג'ליט ברליץ קידס כיתות א'-ב'	16:30-19:30 מיכאל בריימן ברידג' (אולם 6 במשולם)
17:00	נילי בר התעמלות בועה עצם	טלי גייר עיצוב הגוף		אנג'ליט ברליץ קידס כיתות ג'-ו'	קפוארה טרנס חובה-חובה (אולם 10)
18:00	יוסי קדם PUMP	טלי גייר STRETCH & CORE		פינג פונג כיתות א'-ד' (אולם הספורט)	יוסי קדם קיקבוקס (אולם 7)
19:00	טלי גייר פילאטיס מזון			17:45 אנג'ליט ברליץ קידס טרנס חובה-חובה	17:45 קפוארה כיתות א'-ב' (אולם 10)
19:00	פילאטיס מזון	עמית עיני Body Power	19:30-21:00 פעילות חופשית באולם הספורט		19:30 ד"ר אמנון צחובי אייקודו יד ריקה (אולם 10)
20:00	עמית עיני HIT / רצועות	מליה ליוביץ יוגה Power			
21:00	חונת בוגר יוגה Flow				ד"ר אמנון צחובי אייקודו-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 במשקד המנויים
***חוגי אנג'ליט 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 תקבע 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



תכנית חוגים לחודשים מאי - יוני 2019

יום שישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם הספורט / בריכה לימודית	ספינינג / מחולה 2	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 שלומית מנדלר / מיכל ממון התעמלות במים	בר חרמוני / מירב קליין ספינינג	
09:00	אנסלייה דה סילבה זומבה	נילי פלנט פלדנקרייז	09:15-10:00 שלומית מנדלר / מיכל ממון התעמלות במים		
10:00	10:05 אידית גיל שיטת פאולה				
11:00	ורד יובל YINASA FLOW יוגה				11:30 ניתאי צ'ונקר TAIKO LIFE
12:00	קובי דיודוב / עמית עיני עיצוב		12:00-16:00 פעילות חופשית / טניס שולחן אולם הספורט		
13:00	דורין סידמן פילאטיס מזרן				
14:00	נילי פלנט פלדנקרייז				
15:00	איבון בן עוז CORE & STRETCH				15:00-17:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק
16:00	איבון בן עוז עיצוב פיטבול			שישי פרץ / בר חרמוני ספינינג	
17:00	17:15 בר חרמוני / עמית עיני HIIT				

יום חמישי				
שעה	אולם 9	אולם 8	ספינינג / אולם הספורט	אולם 10
07:00	06:45 אולון עזרא יוגה - וינאסה			
08:00	פילאטיס מזרן (מתחילים)	ללי שמר מחשבת הגוף		
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן (מתקדמים) בתשלום	ללי שמר מחשבת הגוף		
10:00		אורית דגן מתיחות		
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז	16:20 זומביני הורים וילדים גילאי 0-4	16:30 ג'דו כיתות ג'-ו'	
17:00		טלי גייר עיצוב הגוף	17:15 זומבה קידס גן חובה-כיתה ב' טרום חובה-חובה	17:15 ג'דו כיתות א'-ב'
18:00	18:05 יוסי קדם PUMP	טלי גייר מתיחות	זומבה קידס כיתות ג'-ו'	ג'דו כיתות א'-ב'
19:00	19:05 יוסי קדם קיבוקס	טלי גייר פילאטיס מזרן	ששי פרץ ספינינג	18:45-20:15 ליעד אקו ג'דו (מבוגרים)
20:00	גאגא/אנשים	20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי גדי ביטון (אולם הספורט)		20:30 ד"ר אמנון צחובי IAI + נשק
21:00	21:05 דני פיכמן 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	06:00-19:30	12:00-17:00 19:00-23:00	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	05:15-17:00 18:00-23:00	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	05:15-17:00 19:00-23:00	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

שעות פעילות בריכת הפעוטות:
שישי 12:00 - 18:00 | שבת 09:00 - 18:00

* במהלך שעות הפעילות תיתכן שחיה בשתי בריכות בלבד.

פילאטיס באוניברסיטה
שיעורי פילאטיס מכשירים בקבוצות קטנות ופילאטיס שיקומי
pilatesportcenter@gmail.com | 074-7100222

* מנוי חוגים מאפשר כניסה לחוגים המתקיימים באולמות: מחולה 2 + 1, 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 | כניסה לחוג הג'דו מגיל 4 ומעלה

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

התעדכנו בשינויים ב - f מרכז הספורט באוניברסיטת תל אביב

נוצמת 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

