

# תכנית חוגים

## לחודשים מרץ - אפריל 2018

יום שני					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6	אולם 4 / ספינינג	אולם 10 / מחולה 1
06:00					06:30 - ירון חי מנשה התעמלות בריאותית
07:00				ספינינג ששי פרץ	07:30 - ירון חי מנשה התעמלות בריאותית
08:00					רוי קמינר פילאטיס מזון
09:00					רוי קמינר פילאטיס מזון
10:00					רוי קמינר פילאטיס מזון
11:00					
15:00					יוגה - יובל ברעם יוגה - וינאסה
16:00					נילי פלנט פלדנקרייז
17:00					מיתר חוד עיצוב / פיטבול
18:00					פנינה מתוק צי קונג
19:00					19:15 - אמיליה דה סילבה זומבה
20:00					20:15 - עופרה בר אור פילאטיס מזון
21:00					21:15 - עידן בן בסט רצועות

יום רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6	ספינינג	אולם 10
06:00					06:30 - ירון חי מנשה התעמלות בריאותית
07:00				ספינינג חגית רוזנברג	07:30 - ירון חי מנשה התעמלות בריאותית
08:00					
09:00					שרית גולדר התעמלות בריאותית
10:00					* פנינה מתוק צי קונג
11:00					מדריכים בלבד פילאטיס מזון
15:00					מלינה ליובץ יוגה - וינאסה
16:00					השדרות אקאשה כיתות א'-ד'
17:00					שרית נבור פילאטיס מזון
18:00					שרית נבור פילאטיס מזון
19:00					אמיליה דה סילבה זומבה
20:00					עידן בן בסט רצועות
21:00					אנדראה אפפלאום פילאטיס מזון

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 גולדר התעמלות בריאותית
07:00					07:30 - שרית גולדר התעמלות בריאותית
08:00					ד"ר דניאל מישורי יצבות (firmeza)
08:00					פילאטיס מזון מתחילים
09:00					מאיה פקמן פילאטיס מזון
10:00					מדריכים בלבד פילאטיס מזון
16:00					אורן והגיתה אולם 7 16:15 גיל שנה עד 3 16:45 3-5
17:00					חגית דביר פילאטיס מזון
18:00					חגית דביר פילאטיס מזון
19:00					ריקי עמוני קיקבוקס
20:00					ריקי עמוני FIT & PUMP
21:00					* דני פיסמן מא צי

יום שלישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 7 / ספינינג / אולם 6	בריכה הלימודית / אולם הספורט	אולם 10
06:00					06:15 - שובל נצר / שלומית מנדלר התעמלות בריאותית
07:00					נילי פלנט פלדנקרייז
08:00					07:30 - אורטל שושן עיצוב הגוף
08:00					08:30 - אורטל שושן פילאטיס מזון
09:00					רינה ברייר יוגה
10:00					לידיה אגיב ניה אומגה
16:00					נילי פלנט פלדנקרייז
17:00					נילי בר התעמלות בונה עצם
18:00					גל קלמןץ PUMP
19:00					סלי גייר פילאטיס מזון
20:00					ליה סחייק עיצוב הגוף
21:00					רוינה ביגר יוגה וינאסה

\* אינו כלול בכרטיסיית MULTI



חוגים חדשים



כלול במנוי אורחים בתשלום מניימי/סל/סטודנט בתוספת תשלום



חוגי ילדים כלול במנוי



מנויים ואורחים בתשלום



כלול במנוי לאורחים בתשלום



למנויים בלבד

# תכנית חוגים

## לחודשים מרץ - אפריל 2018

יום שישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם הספורט / אולם הלימודיט	אולם 6 / 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 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 צליניקר TAIKO LIFE				
12:00	ליאורה נוריאל / עיצוב מיתר דוד		פעילות חופשית / טניס שולחן באולם הספורט 12:00-16:00		
13:00	ליאורה נוריאל קיקבוקס				
14:00	נילי פלנט פלדנקרייז		14:30-18:00 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		
15:00	איבון בן עוז מדרגה מתקדמים		15:00-17:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א אייקידו נשק *		
16:00	איבון בן עוז עיצוב פיטבול		ספינינג ליה סחייק / שי עובדיה		
17:00	17:15 ליאורה נוריאל HIIT		להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		

יום חמישי				
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6 / ספינינג / בריכה לימודית	אולם 10/מחולה
07:00	06:45- אולין עזרא יוגה - ויגנסה			
08:00	רז עמרם אימון פונקציונלי	ללי שמר מחשבת הגוף*		פילאטיס מזרן מתחילים - מחולה 1
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן*	ללי שמר מחשבת הגוף*		
10:00		מיתר דוד מתחילת		
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		16:00-16:45 כדורמים כיתות ה'ו' 16:45 יוגה הורים וילדים גן חובה-כיתה ב' אולם ספינינג	16:30 גידוז כיתות ג'-ו'
17:00	מחולה*	טלי גייר עיצוב הגוף	17:30-18:15 זומבה קידס גן חובה-כיתה ב' 18:15 כיתות ג'-ו' אולם הספינינג	17:15 גידוז טרנס חובה-חובה
18:00	18:05 יוסי קדם PUMP	טלי גייר מתיחות	18:00-20:00 מחול מודרני ארז אלן	18:00 גידוז כיתות א'-ב'
19:00	19:05 מאיה טמיר זומבה	טלי גייר פילאטיס מזרן	18:45-20:15 גידוז* - ליעד אקו 18:45 מובגרים	
20:00	גאגא/אנשים חינם למנויים עד יוני 2018	20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי עם גדי ביטון		20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו* יד ריקה
21:00	* דני פיקמן טאי צ'י			21:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק *TAI

**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	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



חוגים חדשים  כלול במנוי אורחים בתשלום מני סגל/סטודנט בתוספת תשלום f חוגי ילדים כלול במנוי מנויים ואורחים בתשלום כלול במנוי אורחים בתשלום למנויים בלבד

יום שבת				
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם ספורט	אולם 10/מחולה
08:00	שרית / שובל התעמלות בריאותית			
09:00	שרית / שובל התעמלות בריאותית		פעילות חופשית / טניס שולחן באולם הספורט 09:00-15:00	
10:00	ליאורה נוריאל Pump			שרית / שובל עיצוב מחולה 1
11:00	ריקודי עם* מעלים בינוני מייק ורון			
12:00	12:30 ריקודי עם* זוטת מייק ורון			
13:00	13:30 ריקודי עם* מעלים מייק ורון			
14:00	14:30-16:00 ריקודי עם* זוטת מייק ורון			
16:00				16:30-19:30 חיים פאר ג'יאן ג'יטסו*
17:00	עידן בן בסט רצועות			
18:00	מירית נתנון פילאטיס מזרן	ספינינג ען לשם		
19:00	מלינה ליוביץ 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 בשני שיעורים רופאים על בסיס מקום פנוי בלבד!