

# תכנית חוגים לחודשים מאי - יוני 2018

יום שני					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 7	אולם 4 / ספינינג	אולם 10
06:00	06:30 שובל ג. / שלומית מ. התעמלות בריאותית				
07:00	07:15 שובל ג. / שלומית מ. התעמלות בריאותית			ששי פרץ ספינינג	ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + IAI
08:00	08:05 רותי קמינר פילאטיס מזרן	ללי שמר מחשבת הגוף			
09:00	רותי קמינר פילאטיס מזרן	ללי שמר מחשבת הגוף			
10:00	רותי קמינר פילאטיס מזרן	10:05 שישית פאולה			
15:00	יוכל ברעם יוגה - ויניאסה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		גן חובה-כיתה ב'	16:30 מדע	16:30 ג'ודו
17:00	מיתר דוד עיצוב / פיטבול	שרון כהן ריקודי בטן		17:30 מדע	17:15 ג'ודו
18:00	פינינה מתוק צ'י קונג	איבון בן-עוז מדרגה (מתחילים)		מיטל עמוס ספינינג	18:05 ספורט קידס
19:00	אנסלייה דה סילבה 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	דורין סימון פילאטיס מזרן	20:30-21:30 ריקודים סלונים (בינוניים)	20:15 איבון בן-עוז עיצוב הגוף		
21:00	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 מישורי יציבות (firmeza)
08:00	פילאטיס מזרן (מתחילים)		08:45-09:30 ערן לשם התעמלות מים	רינה ברייר יוגה (מחולה 2)	טלי גייר STRECH & CORE (מחולה 1)
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן (מתקדמים)		09:30-10:15 ערן לשם 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	אולגה עזרא יוגה - ויניאסה	אורן והגיסרה 1-3 גיל 16:15 3-5 גיל 16:45			התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד'
17:00	חגית דביר פילאטיס מזרן	ליה סחייק עיצוב הגוף (אולם 7)	17:00-18:15 חוג יצירה גילאי 3-8		התעמלות אומנותית טרום חובה-חובה
18:00	חגית דביר פילאטיס מזרן	ליה סחייק HIIT			התעמלות אומנותית כיתות א'-ב' 17:45
19:00	ריקי עמרני קיקבוקס			ששי פרץ ספינינג	
20:00	ריקי עמרני FIT & PUMP	יוכל ברעם יוגה - ויניאסה			
21:00	דני פיכמן סאי צ'י	21:05 יוכל ברעם יוגה - ויניאסה			

יום רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	ספינינג	אולם 10 / מחולה	
06:00	06:30 שרית ג. / אורית ד. התעמלות בריאותית				
07:00	07:30 שרית ג. / אורית ד. התעמלות בריאותית		חגית רוזנברג ספינינג		
09:00	שרית גולנדר עיצוב			מלינה לויבויץ יוגה (מחולה 2)	
10:00	פינינה מתוק צ'י קונג			10:00-11:30 גליה פינצובסקי ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות	
15:00	מלינה לויבויץ יוגה - ויניאסה				
16:00	הישרדות אקאשה כיתות א'-ד'		16:45 יוגה קידס כיתות א'-ד'	התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד'	
17:00	שרית גבור פילאטיס מזרן	דניאל שדלצקי אימון פונקציונלי	17:30 יוגה קידס טרום חובה-חובה	התעמלות אומנותית טרום חובה-חובה	
18:00	שרית גבור פילאטיס מזרן	ליגל אלבו עיצוב דינאמי		התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א'-ב'	
19:00	אנסלייה דה סילבה זומבה	ליגל אלבו מדרגה (מתקדמים)	ששי פרץ ספינינג		
20:00	עידן בן בסט רצועות	דנה רוזנבלום עיצוב הגוף		20:30-23:30 חיים פאר ג'יאו ג'יטסו	
21:00	אנדראה אפבלבאום פילאטיס מזרן				

יום שלישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 7 / ספינינג / אולם 6	בריכה לימודית / אולם הספורט / אמפי דשא	אולם 10
06:00	06:15 שובל ג. / שלומית מ. התעמלות בריאותית				
07:00	נילי פלנט פלדנקרייז	07:30 אורטל שושן עיצוב הגוף			
08:00		08:30 אורטל שושן פילאטיס מזרן	08:00-08:45 דידי מורדוב התעמלות מים		
09:00	רינה ברייר יוגה		08:45-09:30 דידי מורדוב התעמלות מים		
10:00	לידיה אניב ניה אומגה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		16:30-19:30 מיכאל בריפמן ברידג' (אולם 6 בתשלום)		16:15 קפוארה כיתות ג'-ד'
17:00	נילי בר התעמלות בונה עצם	טלי גייר עיצוב הגוף	פינו פונג כיתות א'-ד' (אולם הספורט)		קפוארה טרום חובה-חובה
18:00	גל קלמנץ PUMP	טלי גייר STRETCH & CORE	18:30 מיטל עמוס ספינינג יוגה בשקיעה (אולם 5 דקות)	17:45 קפוארה כיתות א'-ב'	
19:00	טלי גייר פילאטיס מזרן	ליה סחייק Body Power	פעילות חופשית באולם הספורט 19:30-21:00	ד"ר אמנון צחובי אייקידו יד ריקה	
20:00	ליה סחייק עיצוב הגוף	מלינה לויבויץ יוגה Power			
21:00	רונית ביגר יוגה Flow	צלילה חריזמן פלדנקרייז			ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + IAI

\* 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 במשרד המנינים  
 כניסה לשיעור תתאפשר עד 7 דקות מתחילת השיעור. עוצמת 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

# תכנית חוגים לחודשים מאי - יוני 2018

יום שישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם הספורט / בריכה לימודית	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 הילה זינגר / מיכל ממן התעמלות מים	רו עמרם ספינינג (75 דקות)	
09:00	אנסלייה דה סילבה זומבה	נילי פלנט פלדנקרייז	09:15-10:00 הילה זינגר / מיכל ממן התעמלות מים		
10:00	10:05 אידית גיל שיטת פאולה				10:30 ניתאי צלניקר TAIKO LIFE
12:00	ליאורה נוראל / מיתר דוד עיצוב		12:00-16:00 פעילות חופשית / טניס שולחן באולם הספורט		
13:00	ליאורה נוראל קיקבוקס				
14:00	נילי פלנט פלדנקרייז				
15:00	איבון בן עוז מדרגה (מתקדמים)				15:00-17:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק
16:00	איבון בן עוז עיצוב פיטבול			ליה סחייק / בר חרמוני ספינינג	
17:00	17:15 ליה סחייק / ליאורה נוראל HIIT				

יום חמישי				
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 7 / ספינינג	אולם 10 / מחולה
07:00	06:45 אווילין עזרא יוגה - ויניאסה			
08:00		ללי שמר מחשבת הגוף		פילאטיס מזרן מתחילים (מחולה 1)
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן (מתקדמים)	ללי שמר מחשבת הגוף		
10:00		מיתר דוד / אורית דנון מתיחות		
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		16:45 יוגה הורים וילדים גן חובה-כיתה ב' (אולם ספינינג)	16:30 ג'ודו כיתות ג'ו'
17:00		טלי גייר עיצוב הגוף	יוסי קדם קיקבוקס	17:15 ג'ודו טרנס חובה-חובה
18:00	18:05 יוסי קדם PUMP	טלי גייר מתיחות	זומבה קידס 17:30 גן חובה - כיתה ב' 18:15 כיתות ג'ו' (אולם ספינינג)	ג'ודו כיתות א'ב'
19:00	19:05 מאיה סמיר זומבה	טלי גייר פילאטיס מזרן	18:00-20:00 ארו אלון מחול מודרני	18:45-20:15 ליעד אקו ג'ודו (מבוגרים)
20:00	באגא/אנשים		20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי גדי ביטון (אולם הספורט)	20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו יד ריקה
21:00	21:05 דני פיימן טאי צ'י			21:30 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 לימודית	בריכה עליונה	ספא
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.

## שעות פעילות בריכת פעוטות

שישי 12:00-19:00 | שבת 09:00-19:00

**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 ספורט	ספינינג	אולם 10 / מחולה
08:00	שרית ג. / שובל ג. התעמלות בריאותית			
09:00	שרית ג. / שובל ג. התעמלות בריאותית	09:00-15:00 פעילות חופשית / טניס שולחן באולם הספורט	מירב קליין / ששי פרץ ספינינג	שרית ג. / שובל ג. עיצוב (מחולה 1)
10:00	ליאורה נוראל Pump			
11:00	מייק ורון ריקודי עם מעגלים בינוני			
12:00	12:30 מייק ורון ריקודי עם זוגות			
13:00	13:30 מייק ורון ריקודי עם מעגלים			
14:00	14:30-16:00 מייק ורון ריקודי עם זוגות			
16:00				16:30 - 19:30 חיים פאר ג'איו ג'יטסו
17:00	עידן בן בסט רצועות			
18:00	מירית נתנון פילאטיס מזרן		ערן לשם ספינינג	
19:00	מלינה לויבץ יוגה			
20:00	20:45-01:00 הרקדה עופר רג'אן			



\* מני חוגים מאפשר כניסה לחוגים המתקיימים באולמות: מחולה 2 + 1, 10, 9 וספינינג בלבד.  
 \*\* כניסה לספינינג למנוי מסוג סטודנט / סגל אוניברסיטה, ת"א כרוכה בתוספת תשלום של 350 ש"ח לשנה במשרד המנויים.  
 כניסה לשיעור תתאפשר עד 7 דקות מתחילת השיעור. עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל המלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריכה/ה בלבד. ההשתתפות בשני שיעורים ראופים 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