

תכנית חוגים לחודשים יולי אוגוסט 2018

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 אייקידו נשק + IAI
08:00	08:05 רוני קמינר פילאטיס מזרן	07:45 ללי שמר מחשבת הגוף			
09:00	08:55 רוני קמינר פילאטיס מזרן	08:45 ללי שמר מחשבת הגוף			
10:00	09:45 רוני קמינר פילאטיס מזרן	09:45 אידית גיל שיטת פאלה			
15:00	יוגה - ויניאסה יובל ברעם				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז			16:30 מדע גן חובה-כיתה ב'	16:30 ג'ודו כיתות ג'-ו'
17:00	עיצוב / פיטבול מיתר דוד	שרון כהן ריקודי בטן		17:30 מדע כיתות ג'-ו'	17:15 ג'ודו כיתות א'-ב'
18:00	פנינה מתוק צ'י קונג	איבון בן-עוז מדרגה (מתחילים)		מיטל עמוס ספינינג	18:05 ספורט קידס טרם חובה-חובה
19:00	19:15 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	20:15 דורין סידמן פילאטיס מזרן	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 רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	ספינינג	אולם 10 / מחולה	אולם 10
06:00	06:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית				
07:00	07:30 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית		חגית רוזנברג ספינינג		
08:00		08:30 שרית גולנדר עיצוב			
09:00		09:30 פנינה מתוק צ'י קונג		מלינה ליוביץ יוגה (מחולה 2)	
10:00					
15:00	מלינה ליוביץ יוגה - ויניאסה				
16:00	הישרדות אקאשה כיתות א'-ד'		16:45 יוגה קידס כיתות א'-ד'	התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד'	
17:00	שירית גבור פילאטיס מזרן		17:30 יוגה קידס טרם חובה-חובה	התעמלות אומנותית טרם חובה-חובה	
18:00	שירית גבור פילאטיס מזרן	ליגל אלבו עיצוב דינאמי			
19:00	19:15 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'יאנג'וטסו
21:00	אנדראה אפבלאום פילאטיס מזרן				

יום ראשון					
שעה	אולם 9	אולם 8 / אולם 7	אולם 4 / בריכה עליונה	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 דינאל מישורי יצבות (firmeza)
08:00		פילאטיס מזרן (מתחילים)	רינה ברייר יוגה (מחולה 2)	טלי גייר STRETCH & CORE (מחולה 1)	
09:00		פילאטיס מזרן (מתקדמים)	09:00-09:45 ערן לשם התעמלות מים	רינה ברייר יוגה Power (מחולה 2)	
10:00		10:00-14:00 תרגול ברידג' (מבואה אולם 8)	09:45-10:30 ערן לשם התעמלות מים		
16:00	אורלי עזרא יוגה - ויניאסה	אורן והגיסרה 16:15 גיל 1-3 16:45 גיל 3-5			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 טרם חובה-חובה
18:00	חגית דביר פילאטיס מזרן	ליה סחייק HIIT			התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א'-ב'
19:00	ריקי עמרני ריקובוקס			ששי פרץ ספינינג	
20:00	ריקי עמרני FIT & PUMP	יובל ברעם יוגה - ויג'ננה			
21:00	דני פיכמן טאי צ'י	21:05 יובל ברעם יוגה - ויג'ננה			

יום שלישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 7 / ספינינג / אולם 6	אולם 4 / בריכה עליונה / אולם הספורט / אמפי דשא	אולם 10 / מחולה 2
06:00	06:15 שובל ג' / שלומית ת. 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 דייד מורדוב התעמלות מים		
09:00		09:30 ניה אומנה לידה איג'י	08:45-09:30 דייד מורדוב התעמלות מים	רינה ברייר יוגה (מחולה 2)	
10:00					
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		16:30-19:30 מיכאל ברידג' ברידג' (אולם 6 בתשלום)		
17:00	נילי בר התעמלות בונה עצם	טלי גייר עיצוב הגוף	פינג פונג כיתות א'-ו' (אולם הספורט)	קפארה טרם חובה-חובה	
18:00	גל קלמן PUMP	טלי גייר STRETCH & CORE	18:30-19:45 מלינה ליוביץ יוגה בשקיעה אמפי דשא	קפארה 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 די ריקה	
20:00	ליה סחייק עיצוב הגוף	מלינה ליוביץ יוגה Power			
21:00	רונית ביגר יוגה Flow	צלילה חריזמן פלדנקרייז			ד"ר אמנון צחובי אייקידו IAI נשק +

* מני חוגים מאפשר כניסה לחוגים המתקיימים באולמות: מחולה 2 + 1, 9, 10 וספינינג בלבד.
** כניסה לספינינג למני מסוג סטודנט / סגל אוניברסיטת ת"א כרוכה בתוספת תשלום של 350 ש"ח לשנה במשרד המנויים
*** בחודש אוגוסט לא יתקיימו חוגי ילדים

כניסה לשיעור תאפשר עד 7 דקות מתחילת השיעור. עוצמת המוזיקה, המטרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריכה/בלבד. ההשתתפות בשני שיעורים רוצפים על בסיס מקום פנוי בלבד.

חוג חדש דופק גבוה עיצוב וחיסוב גוף ונפש התעמלות בריאותית ריקוד ותנועה חוגי ילדים חוגי אס"א ת"א בתשלום



תכנית חוגים לחודשים יולי אוגוסט 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 אולין עזרא יוגה - ויניאסה	07:45 ללי שמר מחשבת הגוף		
08:00	07:45 מאיה פקמן פילאטיס מזרן (מתקדמים)	08:45 ללי שמר מחשבת הגוף		פילאטיס מזרן מתחילים (מחולה 1)
09:00		09:45 מיתר דוד / אורית דנון מתיחות		09:00-10:30 גליה פינצ'ובסקי ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות (מחולה 1)
10:00				
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		17:15 ג'ודו טרנס חובה-חובה
18:00		טלי גייר מתיחות		ג'ודו כיתות א-ב
19:00		טלי גייר פילאטיס מזרן		18:45-20:15 ליעד אקו ג'ודו (מבוגרים)
20:00	נאגא/אנשים	20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי גדי ביטון (אולם הספורט)		20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו יד ריקה
21:00	דני פימנ 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 בקיץ				
יום	בריכה אולימפית	בריכה לימודית	בריכה עליונה	ספא
א	06:00-19:30 21:00-23:00	18:45-23:00	12:00-22:00	12:00-23:00
ב	05:15-20:00	05:15-08:00 20:00-22:00	05:15-22:00	05:15-22:00
ג	05:15-23:00	05:15-08:00 18:00-23:00	05:15-22:00	05:15-23:00
ד	05:15-20:00	05:15-08:00 20:00-22:00	05:15-22:00	05:15-22:00
ה	05:15-23:00	05:15-08:00 20:00-23:00	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	06:45-21:00	06:45-19:00	06:45-19:00	06:45-19:00

* במהלך שעות הפעילות תיתכן שחיה בשתי בריכות בלבד.
* בימי ראשון מחצית מהבריכה האולימפית תהיה פתוחה למנויים בין השעות 06:00-12:00.
הספא והמלחות בכניסה הראשית יהיו סגורים בשעות אלה ויפתחו כרגיל בשעה 12:00.

שעות פעילות בריכת פעוטות

ימי ראשון 12:00-19:00 | שני-שבת 09:00-19:00

פילאטיס באוניברסיטה
הסטודיו לפילאטיס מכשירים
שיעורי סטודיו בקבוצות קטנות
פילאטיס שיקומי

074-7100222
pilatesportcenter@gmail.com



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 בטס רצועות
18:00			ערן לשם ספינינג	
19:00				מירית נתנון פילאטיס מזרן מלינה לויבץ יוגה
20:00				20:45-01:00 הרקדה עופר רגזאן

* מני 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
*** בחודש אוגוסט לא יתקיימו חוגי ילדים

כניסה לשיעור תתאפשר עד 7 דקות מתחילת השיעור. עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל המלטה 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

