

# תכנית חוגים

## לחודשים ינואר ופרואר 2018

יום שני					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6	אולם 4 / ספינינג	אולם 10 / מחולה
06:00	06:30-07:00 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית				
07:00	07:30-08:00 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית			ספינינג ששי פרץ	ד"ר אמנון צחובי איכידו* IAI
08:00	רוטי קמינר פילאטיס מזון				ללי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*
09:00	רוטי קמינר פילאטיס מזון				ללי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*
10:00	רוטי קמינר פילאטיס מזון				
11:00					
15:00	יוג'ל ברעם יוגה - וינאסה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז			16:30-17:00 מדע גן חובה-כיתה ג'	16:30-17:00 ג'ודו כיתות ג'-ו'
17:00	מיתר חוד עיצוב / פיטבול	שרון כהן ריקודי בטן		17:30-18:00 מדע כיתות ד'-ו'	17:15-18:00 ג'ודו כיתות א'-ב'
18:00	* פנינה מתוק צי קונג	איבון בן-עוז מדרגה מתחילים		ספינינג מיטל עמוס	18:05-18:30 ספורט קידס טרם חובה-חובה
19:00	19:15-19:30 אסמליה דה סילבה זומבה	19:30-20:30 ריקודים סלונים מתחילים	19:10-19:30 איבון בן-עוז מדרגה ביניים	19:10-19:30 ספינינג מיטל עמוס	19:00-20:30 ג'ודו* - ליעד אקו 19:00 מבוגרים
20:00	20:15-20:30 עופרה בר אור פילאטיס מזון	20:30-21:30 ריקודים סלונים ביניים	20:15-20:30 איבון בן-עוז עיצוב גוף		
21:00	21:15-21:30 עידן בן בסט רצועות	22:00-23:00 ריקודים סלונים מתקדמים			

יום רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6	ספינינג	אולם 10
06:00	06:30-07:00 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית				
07:00	07:30-08:00 ירון חי מנשה התעמלות בריאותית			ספינינג חגית רוזנברג	
08:00					
09:00	שרית גולדר התעמלות בריאותית				
10:00	* פנינה מתוק צי קונג				10:00-11:30 גליה פינצובסקי פלדנקרייז תינוקות
11:00	מדריכים בלבד פילאטיס מזון				
15:00	מלינה ליוביץ יוגה - וינאסה				
16:00	השרדות אקאשה כיתות א'-ד'			יוגה קידס כיתות א'-ד' - 16:45 אולם ספינינג	התעמלות אומנותית 16:00 כיתות ג'-ד'
17:00	שרית גולדר פילאטיס מזון			יוגה קידס טרם חובה-חובה - 17:30 אולם ספינינג	התעמלות אומנותית טרם חובה-חובה
18:00	שרית גולדר פילאטיס מזון	ליג'ל אלבו עיצוב דינמי	18:15-18:30 איסון ריצה יציאה מ דלפק החוגים		התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א'-ב'
19:00	אסמליה דה סילבה זומבה	ליג'ל אלבו מתקדמים		ספינינג ששי פרץ	
20:00	עידן בן בסט רצועות	דנה רוזנבלום עיצוב הגוף			20:30-23:30 חיים פאר גיא גייטסו
21:00	דניאל שולצקי פילאטיס מזון		21:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		

יום ראשון					
שעה	אולם 9	אולם 8 / אולם 7	אולם 4 / בריכה עליונה	אולם 6 / מחולה 2 / ספינינג	אולם 10 / מחולה 1
06:00	06:30-07:00 שרית גולדר התעמלות בריאותית				
07:00	07:30-08:00 שרית גולדר התעמלות בריאותית				ד"ר דניאל מישורי יציבות (firmeza)
08:00		פילאטיס מזון מתחילים		רינה ברייר יוגה (מחולה 2)	טלי גייר פיטבול (מחולה 1)
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזון		09:30-10:15 התעמלות מים שלומית מנדלר	רינה ברייר יוגה Power (מחולה 2)	טלי גייר עיצוב (מחולה 1)
10:00	מדריכים בלבד פילאטיס מזון	10:00-14:00 תרגול ברידג' אולם 7	10:15-11:00 התעמלות מים שלומית מנדלר		
16:00	אוולין עזרא יוגה - וינאסה	אורן והגיטרה 16:10-16:45 גיל שנה עד 3			התעמלות אומנותית 16:00 כיתות ג'-ד'
17:00	חגית דביר פילאטיס מזון	17:30-18:00 ליה סחייק חיזוק ועיצוב הגוף	חוגי יצירה 17:00-18:15		התעמלות אומנותית טרם חובה-חובה
18:00	חגית דביר פילאטיס מזון	18:30-19:00 ליה סחייק HIIT			התעמלות אומנותית 17:45 כיתות א'-ב'
19:00	מא שפר קיקבוקס	19:30 לימור רוזנטל עיצוב		ספינינג ששי פרץ	
20:00	שחר ברקביץ PUMP	20:30 יובל ברעם יוגה - וינאסה	איסון ריצה יציאה מ דלפק החוגים	20:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א	
21:00	* דני פיקמן מא צי'	21:45 יובל ברעם יוגה - וינאסה			

יום שלישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 7 / ספינינג	בריכה הלימודית / אולם הספורט	אולם 10
06:00	06:15-06:30 שובל גצל התעמלות בריאותית				
07:00	נילי פלנט פלדנקרייז	07:30-08:00 אורטל שושן עיצוב הגוף			
08:00		08:30-09:00 אורטל שושן פילאטיס מזון	08:00-08:45 התעמלות מים דניאל מורדוב		
09:00			08:45-09:30 התעמלות מים דניאל מורדוב		
10:00	לידיה אג'בה ניה אומגה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		16:30-19:30 ברידג' אולם 7		16:15-16:30 קפארה כיתות ג'-ו'
17:00	חן ציחי PUMP	נילי בר התעמלות בונה עצם		פינג פונג כיתות א'-ו' אולם הספורט	17:00 קפארה טרם חובה-חובה
18:00	חן ציחי קיקבוקס	טלי גייר עיצוב הגוף	18:30 ספינינג מיטל עמוס 50 דקות		17:45 קפארה כיתות א'-ב'
19:00	טלי גייר פילאטיס מזון	ליה סחייק Body Power		ד"ר אמנון צחובי 19:30 איכידו יד ריקה*	
20:00	ליה סחייק עיצוב הגוף	מלינה ליוביץ יוגה Power			
21:00	חונית ביגור יוגה וינאסה	עלילה חרוזמן פלדנקרייז			ד"ר אמנון צחובי איכידו נשק* (IAI)

\* אינו כלול בכרטיסיית MULTI



חוגים חדשים



כלול במנוי אורחים בתשלום מניימי/סטודנט בתוספת תשלום



חוגי ילדים כלול במנוי



מנויים ואורחים בתשלום



כלול במנוי לאורחים בתשלום



למנויים בלבד

# תכנית חוגים

## לחודשים ינואר פברואר 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 צלינקר TAIKO LIFE				
12:00	ליאורה נוראל / עיצוב מיתר דוד		פעילות חופשית / טניס שולחן באולם הספורט 12:00-16:00		
13:00	ליאורה נוראל קיקבוקס				
14:00	נילי פלנט פלדנקרייז		14:30-18:00 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		
15:00	איבון בן עוז מתקדמים		להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א		15:00-17:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק *
16:00	איבון בן עוז עיצוב פיטבול		ספינינג ליה סחייק / ליאורה נוראל		
17:00	17:15 ליה סחייק / ליאורה נוראל 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- אולן עזרא יוגה - וינססה			
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		מיתר דוד מתיחות		
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז	16:00-16:45 כדורמים כיתות ה' ו'		16:30 גידוז כיתות ג'-ו'
17:00	מחולה*	טלי גייר עיצוב הגוף	17:00-17:15 חן צחי קיקבוקס	17:15 גידוז טרם חובה-חובה
18:00	18:05 חן צחי PUMP	טלי גייר מתיחות	זומבה קידס 17:30 גן חובה-כיתה ב' 18:15 כיתות ג'-ו' אולם הספינינג	18:00 גידוז כיתות א'-ב'
19:00	19:05 מאיה טמיר זומבה	טלי גייר פילאטיס מזרן	18:00-20:00 מחול מודרני ארז אלון	18:45-20:15 גידוז* - ליעד אקן מבוגרים 18:45
20:00			20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי עם גדי ביטון	20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו* יד ריקה
21:00	*דני פיכמן 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	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.

### יום שבת

שעה	אולם 9	אולם 8	אולם ספורט	ספינינג	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 נוראל Pump			ספינינג מלה שרון/ששי פרץ	שרית / שובל עיצוב / פיטבול מחולה 1
11:00	ריקודי עם* מעלים בינוני מייק ורון				
12:00	12:30 ריקודי עם* זונת מייק ורון				
13:00	13:30 ריקודי עם* מעלים מייק ורון				
14:00	14:30-16:00 ריקודי עם* זונת מייק ורון				
16:00					16:30-19:30 חיים פאר ג'אז ג'יטסו*
17:00	עידן בן בסט רצועות				
18:00	מירית נתנון פילאטיס מזרן			ספינינג ען שטן	
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 רופפים על בסיס מקום פנוי בלבד!



חוגים חדשים



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



חוגים כלל במני / מנויים ואורחים בתשלום



חוגים כלל במני / אורחים בתשלום



למנויים בלבד

