

תכנית חוגים

לחודשים ינואר ופברואר 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 אייקידו * IAI
08:00	רוחמי קמינר פילאטיס מזון				לילי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*
09:00	רוחמי קמינר פילאטיס מזון				לילי שמר-מחולה 2 מחשבת הגוף*
10:00	רוחמי קמינר פילאטיס מזון				
11:00					
15:00	יוג'ל ברעם יוגה - ויג'אסה				
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 סלוניים 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 סלוניים 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 סלוניים 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 - ויג'אסה				
16:00	השרות אקאשה כיתות א'-ד'			יוגה קידס כיתות א'-ד' - 16:45 אולם ספינינג	התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד' 16:00
17:00	שרית גבר פילאטיס מזון			יוגה קידס טרם חובה-חובה - 17:30 אולם ספינינג	התעמלות אומנותית טרם חובה-חובה 17:00
18:00	שרית גבר פילאטיס מזון	לילי אלבו עיצוב דינמי	18:15-18:30 אימון ריצה Reaction יציאה מ דלפק החוגים		התעמלות אומנותית כיתות א'-ב' 17:45
19:00	אסמליה דה סילבה זומבה	לילי 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 - ויג'אסה	אורן והגיטרה 16:10-16:45 גיל שנה עד 3			התעמלות אומנותית כיתות ג'-ד' 16:00
17:00	חגית דביר פילאטיס מזון	17:30-18:30 ליה סחייק חיזוק ועיצוב הגוף	חוגי יצירה 17:00-18:15		התעמלות אומנותית 17:00 טרם חובה-חובה
18:00	חגית דביר פילאטיס מזון	18:30-19:30 ליה סחייק HIIT			התעמלות אומנותית כיתות א'-ב' 17:45
19:00	מא שפר קיקבוקס	19:30 לימור רוזנטל עיצוב		ספינינג ששי פרץ	
20:00	שחר ברקביץ PUMP	20:30 יוג'ל ברעם יוגה - ויג'אסה	אימון ריצה Reaction יציאה מ דלפק החוגים	20:00-23:30 להקת הסטודנטים של אוניברסיטת ת"א	
21:00	* דני פיקמן מא צי'	21:45 יוג'ל ברעם יוגה - ויג'אסה			

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					
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז		16:30-19:30 ברידג' אולם 7		16:15-16:30 קפארה כיתות ג'-ו'
17:00	חן צחי PUMP	נילי בר התעמלות בונה עצם		פינג פונג כיתות א'-ו' אולם הספורט	17:00 קפארה טרם חובה-חובה
18:00	חן צחי 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 אייקידו יד ריקה*	
20:00	ליה סחייק עיצוב הגוף	מלינה ליוביץ יוגה Power			
21:00	חונית ביגור יוגה ויג'אסה	עלילה חרוזמן פלדנקרייז			ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק* (IAI)

* אינו כלול בכרטיסיית MULTI



חוגים חדשים



כלול במנוי אורחים בתשלום מנוי סגל/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 הלימודי	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- אולין עזרא יוגה - ויגאסה			
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	17:00-17:30 חן צחי קיקבוקס	17:15 גידוז טרם חובה-חובה
18:00	18:05 חן צחי PUMP	טלי גייר מתיחות	זומבה קידס 17:30-18:15 גן חובה-כיתה ב' 18:15-18:45 כיתות ג'-ו' אולם הספינינג	18:00 גידוז כיתות א'-ב'
19:00	19:05 מאיה סמיר 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 *

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				

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 למועדית	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



פילאטיס באוניברסיטה
הסטודיו לפילאטיס מכשירים

074-7100222

pilatesportcenter@gmail.com

התעדכנו בשינויים ב- מרכז עלית לספורט

* 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!



חוגים חדשים



כלול במנוי
אורחים בתשלום
מנוי סגל/סטודנט בתוספת תשלום



חוגי ילדים
כלול במנוי



מנויים ואורחים
בתשלום



כלול במנוי
לאורחים בתשלום



למנויים בלבד

