

תכנית חוגים לחודשים ינואר - אפריל 2020

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 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 אידית גיל שיטת פאולה			מיכל אלון עיסוי יוגה התפתחותית לתינוקות
15:00	רוני ברק יוגה - ויניאסה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז			16:30 ששועי מדע גן חובה-כיתה ב'	16:30 ג'ודו כיתות ג'-ד'
17:00	דנה ר/דורון ס. עיצוב הגוף	שרון כהן ריקודי בטן		17:30 ששועי מדע כיתות ג'-ד'	17:15 ג'ודו טרם חובה-חובה
18:00	איבון בן-עוז CORE & STRETCH	פינינה מתוק צ'י קונג		חגית רוזנברג ספינינג	ג'ודו כיתות א'-ב'
19:00	19:15 אנהסליה דה סילבה זומבה	19:30-20:30 ריקודים סלונים (מתחילים)	19:10 איבון בן-עוז מדרגה (בינוניים)	19:10 חגית רוזנברג 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 עיצוב הגוף איבון בן-עוז		
21:00	21:15 עידן בן בסט רצועות	22:00-23:00 ריקודים סלונים (מתקדמים)			

יום ראשון					
שעה	אולם 9	אולם 8	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			רינה ברייר יוגה	פילאטיס מזרן מתחילים (2 מחולה)	טלי גייר CORE & STRETCH (מחולה 1)
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזרן (מתקדמים) בתשלום		רינה ברייר יוגה Power	08:45-09:30 יהודית בן חור התעמלות מים	טלי גייר עיצוב הגוף (מחולה 1)
10:00				10:00-14:00 תרגול ברידג' (אולם 6)	
16:00	אוולין עזרא יוגה - גיל הזהב	16:15 תנועה מוסיקלית בכ"פ גילאי 3-5			התעמלות אמנותית כיתות ג'-ד'
17:00	חגית דביר פילאטיס מזרן		דורון סלומון עיצוב הגוף	17:00-18:15 חוג יצירה גילאי 3-8	התעמלות אמנותית טרם חובה-חובה
18:00	חגית דביר פילאטיס מזרן		בר חרמוני HIIT		17:45 התעמלות אמנותית כיתות א'-ב'
19:00	ריקי עמרני קיבוקס		אלי מנדלברג טאי צ'י	נפר הוני ספינינג	
20:00	ריקי עמרני PUMP		יובל ברעם יוגה - ויניאסה		
21:00			21:15 יובל ברעם יוגה - ויניאסה		

יום רביעי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם 6 / בריכה לימודית	ספינינג	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			08:00-08:45 שרית גולנדר התעמלות במים		
09:00	שרית גולנדר עיצוב הגוף	08:40 מליה ליוביץ יוגה	08:45-09:30 ערן לשם התעמלות במים		
10:00	פינינה מתוק צ'י קונג				10:00-11:30 גליה פינצובסקי ליווי התפתחותי (פלדנקרייז) לתינוקות
16:00	צלילה חריזמן פלדנקרייז	קונג פו אקאשה כיתות א'-ד'			התעמלות אמנותית כיתות ג'-ד'
17:00	פילאטיס מזרן שרית נבור	איבון בן-עוז עיצוב הגוף	קונג פו אקאשה טרם חובה-חובה (אולם 6)	יוגה קידס כיתות א'-ד'	התעמלות אמנותית טרם חובה-חובה
18:00	פילאטיס מזרן שרית נבור			17:45 יוגה קידס טרם חובה-חובה	17:45 התעמלות אמנותית כיתות א'-ב'
19:00	אנהסליה דה סילבה זומבה	יוסי קדם BOOTCAMP		ששי פרץ ספינינג	
20:00	עידן בן בסט רצועות	דנה רוזנבלום עיצוב הגוף			20:30-23:30 חיים פאר ג'יאודו ג'וטסו
21:00					

יום שלישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם הספורט / אמפי דשא	אולם 4 / בריכה לימודית	אולם 6 / אולם 7 / ספינינג / אולם 10
06:00	06:15 שלומית מנדלר התעמלות בריאותית				
07:00	נילי פלנט פלדנקרייז	07:30 מיתר ד. / טלי ג. עיצוב הגוף			
08:00		טלי ג. / מיתר ד. פילאטיס / core	08:00-08:45 דייד מורדוב התעמלות מים		
09:00	רינה ברייר יוגה - ויניאסה		08:45-09:30 דייד מורדוב התעמלות מים		
10:00					
15:00	יובל ברעם יוגה				
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז				16:30-19:30 מיכאל בריפמן ברידג' (אולם 6 בתשלום)
17:00	נילי בר התעמלות בונה עצם	טלי גייר עיצוב הגוף	נועה קולקר כדורשת (אולם הספורט)	אנג'לי חוייתית כיתות א'-ב'	קפוארה טרם חובה-חובה יוסי קדם קיבוקס (7 אולם)
18:00	יוסי קדם PUMP	טלי גייר CORE & STRETCH		17:45 אנג'לי חוייתית טרם חובה	17:45 קפוארה כיתות א'-ב'
19:00	עמית עיני BODY POWER	טלי גייר פילאטיס מזרן			בר חרמוני ספינינג
20:00	עמית עיני רצועות / HIIT	מלינה ליוביץ יוגה Power			19:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו יד ריקה
21:00	רונית בירג יוגה Flow				ד"ר אמנון צחובי אייקידו-נשק + IAI

* מני חוגים מאפשר כניסה לחוגים המתקיימים באולמות: מחולה 1 + 2, 10, 9 וספינינג בלבד.
** כניסה לספינינג למני מסוג סטודנט / סגל אוניברסיטת ת"א כרוכה בתוספת תשלום של 350 ש"ח לשנה במשרד המנינים
*** כניסה לחוג הג'ודו מגיל 4 ומעלה

עוצמת המוזיקה, הטמפרטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריכה בלבד. ההשתתפות בשני שיעורים רצופים על בסיס מקום פנוי בלבד.



חוגי אס"א ת"א בתשלום

חוגי ילדים

ריקוד ותנועה

התעמלות בריאותית

גוף ונפש

עיצוב וחיטוב

דופק גבוה

חוג חדש

תכנית חוגים לחודשים ינואר - אפריל 2020

יום שישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	אולם הספורט / בריכה לימודית	ספינינג / מחולה 2	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 יהודית בן חור / מיכל ממן התעמלות במים	בר חרמוני / מירב קליין ספינינג	
09:00	אנהסליה דה סילבה זומבה	נילי פלנט פלדנקרייז	09:15-10:00 יהודית בן חור / מיכל ממן התעמלות במים		
10:00	10:05 שיטת פאולה אידיית ניל				
11:00	מורן ע/רוני ב. יוגה אשטנגה-וינאסה				
12:00	אסף שמברג טאי צ'י				
13:00	דורין סידמן פילאטיס מזון		12:00-16:00 פעילות חופשית / טניס שולחן / אולם הספורט		
14:00	נילי פלנט פלדנקרייז				
15:00	איבון בן עוז CORE & STRETCH				
16:00	איבון בן עוז עיצוב פיטבול			עידן בן בסט וקרב מגע הגנה עצמית	ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק
17:00	בר חרמוני / דורון סלומון HIIT			ששי פרץ / ספינינג	

יום חמישי					
שעה	אולם 9	אולם 8	ספינינג / אולם הספורט	אולם 7	אולם 10
07:00	06:45 אולין עזרא יוגה - ניל הזהב				
08:00	פילאטיס מזון (מתחילים)	ללי שמר מחשבת הגוף			
09:00	מאיה פקמן פילאטיס מזון (מתקדמים) בתשלום	ללי שמר מחשבת הגוף			
10:00		אורית דגן מתיחות			
16:00	נילי פלנט פלדנקרייז	16:15 TOMmy (בתנועה ובקול) גילאי 2-4			16:30 ג'ודו כיתות ג'-ל'
17:00		טלי גייר עיצוב הגוף	17:15 מיינדפולנס טרנס חובה - כיתה ב'	17:15 זומבה קידס גן חובה - כיתה ב'	17:15 ג'ודו טרנס חובה-חובה
18:00	18:05 יוסי קדם PUMP	טלי גייר מתיחות		זומבה קידס כיתות ג'-ל'	ג'ודו כיתות א'-ב'
19:00	19:05 יוסי קדם קיקבוקס	טלי גייר פילאטיס מזון	ששי פרץ ספינינג		18:45-20:15 ליעד אקו ג'ודו (מבוגרים)
20:00	גאגא/אנשים		20:00-02:00 ריקודי עם - מחול ישראלי גדי ביטון (אולם הספורט)		20:30 ד"ר אמנון צחובי אייקידו נשק + IAI
21:00					

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	ג'קוזי וסאונות	
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	

שעות פעילות בריכת הפעוטות ספט-אוק'

שישי 12:00 - 18:00	שבת 09:00 - 18:00
--------------------	-------------------

מרכז הספורט שומר לעצמו את הזכות לסגור בריכות או מסלולים או מתקנים, על פי שיקול דעתו הבלעדי.
 • עדכונים אודות שעות פעילות הבריכות בחגים ומועדים ניתן למצוא באתר מרכז הספורט

פילאטיס באוניברסיטה
 שיעורי פילאטיס מכשירים בקבוצות קטנות ופילאטיס שיקומי
 pilatesportcenter@gmail.com | 074-7100222

מני חוגים מאפשר כניסה לחוגים המתקיימים באולמות: מחולה 1, 2, 10, 9 וספינינג בלבד.
 כניסה לספינינג למני מסוג סטודנט / סגל אוניברסיטת ת"א כרוכה בתוספת תשלום של 350 ש"ח לשנה במשרד המנינים.
 עוצמת המוזיקה, הסמפוטורה באולם וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע על ידי המדריכה/בלבד.
 ההשתתפות בשני שיעורים רצופים על בסיס מקום פנוי בלבד.

יום שבת					
שעה	אולם 9	אולם ספורט	ספינינג	מחולה	אולם 10
08:00	שרית ג. / שובל ג. התעמלות בריאותית				
09:00	שרית ג. / שובל ג. התעמלות בריאותית				
10:00	מיתר ד. / עקב. Pump		נופר הוני / ששי פרץ ספינינג	שרית ג. / שובל ג. עיצוב הגוף (מחולה 1)	אקרו יוגה הורים ולדים טרנס חובה- כיתה ב'
11:00	מייק ורון ריקודי עם מעגלים בינוני	09:00-15:00 פעילות חופשית / טניס שולחן אולם הספורט			
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	מור עטר פילאטיס מזון				
19:00	מלינה ליוביץ יוגה				
20:00					20:45-01:00 הרקדה עופר רגזאן

התעדכנו בשינויים באתר www.sports-center.co.il



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