

לוח חוגים בוקר

יום ראשון

7:00 - התעמלות בריאותית

אולם 9 | שרית גולנדר ●●

8:00 Barre

אולם מחולה 1 | איילה לויט ●●

8:00 יוגה

אולם 8 | רינה ברייר ●●

8:00 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | שלומית זוסמן ●●

8:00 - פילאטיס מזרן

אולם 9 | אלינה טרטישנה ●

8:45 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | שלומית זוסמן ●●

9:00 יוגה

אולם 8 | רינה ברייר ●●

9:00 - פילאטיס מזרן

אולם 9 | סנדרה וולמן ●●●

10:00 ניה

אולם 9 | לילך נורדמן ●●

יום שני

7:00 - ספינינג

אולם ספינינג | ששי פרץ ●●

7:00 - התעמלות בריאותית

אולם 9 | אורלי שטיינברג ●●

8:00 CORE/עיצוב

אולם 9 | אורלי שטיינברג ●●

8:00 מחשבת הגוף

אולם 8 | ללי שמר ●●

8:00 - פילאטיס בר

אולם מחולה 1 | דגנית אהרונב ●●

9:00 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | דיד מורדוב ●●

9:00 מחשבת הגוף

אולם 8 | ללי שמר ●●

9:00 - פילאטיס מזרן

אולם 9 | סנדרה וולמן ●●●

9:45 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | דיד מורדוב ●●

10:00 - פילאטיס מזרן

אולם 9 | סנדרה וולמן ●

10:00 שיטת פאולה

אולם 8 | אידית גיל ●●

יום שלישי

7:00 - אימון פונקציו-נינג'ה

חדר כושר | ליאורה נוריאל ●●

7:00 פלדנקרייז

אולם 9 | נילי פלנט ●●

8:00 - עיצוב הגוף

אולם 9 | שרית גולנדר ●●

8:00 Barre

אולם מחולה 1 | יובל ואנוני ●●

8:45 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | תמר פישר ●●

9:00 יוגה

אולם 8 | רינה ברייר ●●

יום רביעי

9:00 - פילאטיס מזרן

אולם 9 | מור עטר ●●

9:15-10:45 - ג'יוג'יטסו ברזילאי

אולם 10 | רוני סייפן ●●

10:00 - התעמלות בונה עצם

אולם 9 | איריס גלזמן ●●

7:00 - אימון רכיבה Indoor

אולם ספינינג | אורי אנגל ●●

7:00 - התעמלות בריאותית

אולם 9 | אוקסנה מרקוב ●●

8:00 CORE/עיצוב

אולם 9 | מיכל אורגד ●●

8:00 Mobility

אולם 8 | יובל שחורי ●●

9:00 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | שרית גולנדר ●●

9:00 - פילאטיס מזרן

אולם 8 | סנדרה וולמן ●●●

9:00 - האטה יוגה

אולם 9 | טליה קציר ששון ●●

10:10 פילאטיס מזרן

אולם 9 | רותי קמינר ●●

11:10 פילאטיס מזרן

אולם 9 | רותי קמינר ●●

יום חמישי

7:00 - התעמלות בונה עצם

אולם 9 | אביבה זלצמן ●●

7:00 Barre

אולם מחולה 1 | אלמוג רבינוביץ' ●●

8:00 מחשבת הגוף

אולם 8 | ללי שמר ●●

8:00 TRX

אולם 9 | אלמוג רבינוביץ' ●●

9:00 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | אלינה לוינשטיין ●●

9:00 מחשבת הגוף

אולם 8 | ללי שמר ●●

9:00 - פילאטיס מזרן

אולם 9 | סנדרה וולמן ●●●

10:00 - מתיחות וגמישות

אולם 8 | אורית דנון ●●

יום שישי

7:00 - התעמלות בריאותית

אולם 9 | שרית גולנדר ●●

8:00 - אימון רכיבה Indoor

אולם ספינינג | ששי פרץ ●●

8:00 - פלדנקרייז

אולם 9 | נילי פלנט ●●

8:30 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | אליס לייפר-אנקר ●●

9:00 זומבה

אולם 9 | אנהסליה דה סילבה ●●

9:00 שיטת פאולה

אולם 8 | אידית גיל ●●

9:15 - התעמלות מים

בריכה תחתונה | אליס לייפר-אנקר ●●

10:00 טאי צ'י

אולם 9 | אסף שמברג ●●

10:00 - פילאטיס בר

אולם 8 | אמה סמירה / דגנית אהרונב ●●

10:00 Bootcamp

אולם 3 | נועה חן ●●

11:00 - פילאטיס בר

אולם 8 | אמה סמירה / דגנית אהרונב ●●

11:00 יוגה אשטנגה-ויניאסה

אולם 9 | איתמר ברוך ●●

12:00-14:30 פעילות חופשית למנויים-

כדורסל + פינג פונג

אולם ספורט

12:10 קיקבוקס

אולם 9 | נועה חן ●●

12:10 מחול ותנועה יצירתית

אולם מחולה 1 | איתמר ברוך ●●

13:10 פילאטיס מזרן

אולם 9 | מור עטר ●●

14:10 פלדנקרייז

אולם 9 | נילי פלנט ●●

15:00-17:00 Handstands & Power Balance

אולם 9 | איבון בן עוז ●●

יום שבת

8:00 - התעמלות בריאותית

אולם 9 | שרית גולנדר/אמילי מור גרינברג ●●

9:00 - עיצוב הגוף

אולם 8 | שרית גולנדר/אמילי מור גרינברג ●●

9:00 - פילאטיס מזרן

אולם 9 | מיכל רוטור ●●

9:00-15:00 - פעילות חופשית למנויים-

כדורסל + פינג פונג

אולם ספורט

10:00 PUMP

אולם 8 | אמילי מור גרינברג ●●

11:00 - קיקבוקס יסודות

אולם 8 | מתן הלוי ●

12:00 Total Workout

אולם 8 | מתן הלוי ●●

לוח חוגים ערב

יום ראשון

- 16:00 - פלדנקרייז**
אולם 9 | גליה פינצ'ובסקי ●●
- 17:00 - עיצוב הגוף**
אולם 8 | מור עטר ●●
- 17:00 - פילאטיס מזרן**
אולם 9 | חגית דביר ●●
- 18:00 - פילאטיס מזרן**
אולם 9 | חגית דביר ●●
- 18:00 - מדיטציית מיינפולנס**
אולם 3 | שרון אשד ●●
- 18:00 - HIIT**
אולם 8 | בר חרמוני ●●
- 19:00 - אימון רכיבה Indoor**
אולם ספינינג | נופר הוני ●●
- 19:00 - יוגה ויג'נאנה**
אולם 9 | יובל ברעם ●●
- 19:00 - PUMP**
אולם 8 | בר חרמוני ●●
- 19:00-20:15 - מחול ג'אז מודרני**
אולם 3 | תמר בנימיני ●●
- 20:00-21:15 - יוגה ויג'נאנה**
אולם 8 | יובל ברעם ●●
- 20:00 - אגרוף שקים**
אולם 9 | אדם טורק ●●
- 20:15 - Movement**
אולם 3 | תמר בנימיני ●●

יום שני

- 16:00 - פלדנקרייז**
אולם 9 | נילי פלנט ●●
- 17:00 - ריקודי בטן**
אולם 8 | שרון כהן ●●
- 17:00 - עיצוב הגוף**
אולם 9 | איריס גלזמן ●●
- 18:00 - מתיחות וגמישות**
אולם 9 | אלינה טרטישנה ●●
- 18:00 - אימון רכיבה Indoor**
אולם ספינינג | ששי פרץ ●●
- 18:00 - יוגה אשטנגה-ויניאסה**
אולם 8 | מורן עזרא ●●
- 19:00 - אימון רכיבה Indoor**
אולם ספינינג | ששי פרץ ●●
- 19:00 - עיצוב דינמי**
אולם 3 | בר חרמוני ●●
- 19:00 - Barre**
אולם 8 | ניצן דויד ●●
- 19:05 - זומבה**
אולם 9 | אנהסליה דה סילבה ●●
- 20:00 - פילאטיס מזרן**
אולם 8 | ניצן דויד ●●
- 20:00 - אימון טרמפולינה אירובי**
אולם 9 | בר חרמוני ●●

יום שלישי

- 15:00 - יוגה ויניאסה רכה**
אולם 9 | יובל ברעם ●●
- 16:00 - פלדנקרייז**
אולם 9 | נילי פלנט ●●
- 16:00-19:00 - ברידג'**
אולם 3 | הקטור מוסקוביץ' ●●●
- 16:00 - פעילות חופשית כדורשת**
אולם הספורט
- 17:00 - אימון כדורשת**
אולם הספורט | סרגיי קליין ●●

17:00 - יוגה יסודות

- אולם 8 | יובל ברעם ●
- 17:00 - עיצוב הגוף**
אולם 9 | אלינה טרטישנה ●●
- 18:00 - TABATA**
אולם 8 | עינת הדר ●●
- 18:00 - פילאטיס מזרן**
אולם 9 | אלינה טרטישנה ●●
- 19:00 - יוגה ויניאסה**
אולם 9 | רוי זהר כחלון ●●
- 19:00 - HIIT**
אולם 8 | עינת הדר ●●
- 19:30-21:00 - פעילות חופשית למנויים- כדורסל + פינג פונג**
אולם הספורט
- 19:00 - אימון רכיבה Indoor**
אולם ספינינג | יהודה שפיר ●●
- 20:00 - הי-הופ**
אולם 8 | גל מתן ●●
- 20:10 - TRX**
אולם 9 | עינת הדר ●●

יום רביעי

- 16:00 - פלדנקרייז**
אולם 9 | צלילה חריזמן ●●
- 16:00 - יוגה ויג'נאנה**
אולם 8 | נופר אילדיס ●●
- 17:00 - מתיחות וגמישות**
אולם 9 | אורלי שטיינברג ●●
- 17:00 - ניה**
אולם 8 | לילך טורדמן ●●
- 18:00 - פילאטיס מזרן**
אולם 9 | אורלי שטיינברג ●●
- 18:00 - HIIT**
אולם 8 | בר חרמוני ●●
- 19:00 - קיקבוקס**
אולם 8 | נועה חן ●●
- 19:05 - זומבה**
אולם 9 | אנהסליה דה סילבה ●●

19:00 - אימון רכיבה Indoor

- אולם ספינינג | בר חרמוני ●●
- 20:00 - PUMP**
אולם 8 | נועה חן ●●
- 20:00-21:15 - יוגה ויניאסה דינאמית**
אולם 3 | ענבל רוזנבלט ●●
- 20:00-22:00 - Handstands & Power Balance**
אולם 9 | איבון בן עוז ●●

יום חמישי

- 16:00 - פלדנקרייז**
אולם 9 | נילי פלנט ●●
- 17:00 - עיצוב הגוף**
אולם 9 | אמילי מור גרינברג ●●
- 17:00 - Barre**
אולם 8 | מיכל רוטרו ●●
- 18:00 - אימון רכיבה Indoor**
אולם ספינינג | נופר הוני ●●
- 18:00 - פילאטיס מזרן**
אולם 8 | מיכל רוטרו ●●●
- 18:10 - אגרוף שקים**
אולם 9 | אדם טורק ●●
- 19:05 - טרמפולינה HIIT**
אולם 9 | נופר הוני ●●
- 19:00 - יוגה ויניאסה**
אולם 8 | נטלי סן חביב ●●
- 20:00 - יוגה POWER**
אולם 3 | נטלי סן חביב ●●
- 20:15-21:45 - ג'יוג'יטסו ברזילאי**
אולם 10 | רוני סייפן ●●

יום שישי

- 16:00 - אימון רכיבה Indoor**
אולם ספינינג | אורי אנגל/בר חרמוני ●●
- 17:00 - HIIT**
אולם 9 | וואל אמארה/בר חרמוני ●●

יום שבת

- 17:00 - אימון רצועות**
אולם 9 | עידן בן בסט ●●
- 17:30-19:00 - יוגה אשטנגה ויניאסה**
אולם 8 | ענבל רוזנבלט ●●
- 18:00 - פילאטיס מזרן**
אולם 9 | אלינה טרטישנה / טל קולנדר ●●

הרשמה לחוגים באמצעות
אפליקציית מרכז הספורט
להורדת האפליקציה:

