

# 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 - עיצוב/CORE  
אולם 9 | אורלי שטיינברג ●●

8:00 - מחשבת הגוף  
אולם 8 | ללי שמר ●●

8:00 - פילאטיס בר  
אולם מחולה 1 | דגנית אהרונוב ●●

9:00 - התעמלות מים  
בריכה תחתונה | דויד מורדוב ●●

9:00 - מחשבת הגוף  
אולם 8 | ללי שמר ●●

9:00 - פילאטיס מזרן  
אולם 9 | סנדרה וולמן ●●●

9:45 - התעמלות מים  
בריכה תחתונה | דויד 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 | שושן אליעזר ●●

8:45 - התעמלות מים  
בריכה תחתונה | תמר פישר ●●

9:00 - יוגה  
אולם 8 | רינה ברייר ●●

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 ●●

## יום רביעי

7:00 - אימון רכיבה Indoor  
אולם ספינינג | אורי אנגל ●●

7:00 - התעמלות בריאותית  
אולם 9 | אוקסנה מרקוב ●●

8:00 - עיצוב/CORE  
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 | הדס רז ●●

8:00 - מחשבת הגוף  
אולם 8 | ללי שמר ●●

8:00 - TRX  
אולם 9 | הדס רז ●●

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 - מתחוות 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 אהרונוב ●●

10:00 - Bootcamp  
אולם 3 | נועה חן ●●

11:00 - פילאטיס בר  
אולם 8 | אמה סמירה / דגנית אהרונוב ●●

11:00 - יוגה אשטנגה-ויניאסה  
אולם 9 | רוי זהר כחלון ●●

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 | יהודה דרומי ●●

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 | נועה חן ●●

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 7 | שרון אשד
- 18:00 - HIIT**
  - אולם 8 | בר חרמוני
- 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 7 | תמר בנימיני
- 20:00-21:15 - יוגה ויג'נאנה**
  - אולם 8 | יובל ברעם
- 20:00 - אגרוף שקים**
  - אולם 9 | אדם טורק
- 20:00 - אימון רכיבה Indoor**
  - אולם ספינינג | בר חרמוני
- 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 - יוגה אשטנגה-ויניאסה**
  - אולם 8 | יעל שמש
- 19:00 - אימון רכיבה Indoor**
  - אולם ספינינג | ששי פרץ
- 19:00 - עיצוב דינמי**
  - אולם 3 | בר חרמוני
- 19:00 - Barre**
  - אולם 8 | איילה לויט
- 19:05 - זומבה**
  - אולם 9 | אנהסליה דה סילבה
- 20:00 - פילאטיס מזרן**
  - אולם 8 | איילה לויט
- 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
- 18:00 - אימון רכיבה Indoor**
  - אולם ספינינג | אורי אנגל
- 19:00 - יוגה ויניאסה**
  - אולם 9 | רוי זהר כהלון
- 19:00 - HIIT**
  - אולם 8 | עינת הדר
- 20:00 - היפ-הופ**
  - אולם 8 | גל מתן
- 20:10 - TRX**
  - אולם 9 | עינת הדר
- 21:30-22:45 - פעילות חופשית למנויים - כדורסל + פינג פונג**
  - אולם הספורט

## יום רביעי

- 16:00 - פלדנקרייז**
  - אולם 9 | גליה פינצ'ובסקי
- 16:00 - יוגה ויג'נאנה**
  - אולם 8 | נופר אילדיס
- 17:00 - מתיחות וגמישות**
  - אולם 9 | אורלי שטיינברג
- 17:00 - ניה**
  - אולם 8 | לילך נורדמן
- 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

## PUMP - 20:00

- אולם 8 | נועה חן
- 20:00-21:15 - יוגה ויניאסה דינאמית**
  - אולם 3 | מעיין פרנקוביץ
- 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 | שושן אליעזר
- 18:00 - אימון רכיבה Indoor**
  - אולם ספינינג | נופר הוני
- 18:00 - פילאטיס מזרן**
  - אולם 8 | שושן אליעזר
- 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 | לירון מרדן
- 18:00 - פילאטיס מזרן**
  - אולם 9 | אלינה טרטישנה/טל קולנדר

הרשמה לחוגים באמצעות אפליקציית מרכז הספורט להורדת האפליקציה:

