

Saturday שבת	Friday שישי	Thursday חמישי	Wednesday רביעי	Tuesday שלישי	Monday שני	Class חוג
10:00 שרון/מיכל (1) 11:00 שרון/מיכל (1)	09:00 דוד (1)	10:00 קרן (1)	07:30 שרון (1)	06:50 שרון (1) 08:45 קרן (3)	10:00 מיכל (1)	Tone & Aerobics אירובי ועיצוב
08:30 ליאורה * (1) 09:15 ליאורה * (1)	08:00 תרצה (1) 09:00 תרצה (2)	12:00 גלית (1) Fitbone	08:00 תרצה (2) 09:00 תרצה (2)	08:00 ליאורה (1) 08:45 ליאורה (1)	08:00 תרצה (3)	Health Related Fitness התעמלות בריאותית
	10:00 רונן (1)					HIIT
08:30 משה * (2) 09:15 משה * (2)	07:30 משה (2) 08:15 משה (2)	08:15 משה (3) 09:00 משה (2) 09:45 משה (2) 10:30 משה (2)	10:00 יעל (1)	08:45 יעל (2)	08:30 משה (2) 09:15 משה (2) 10:05 משה (2)	Feldenkrais פלדנקרייז
		07:30 סימון (1) 08:45 סימון (1)	08:45 סיגל (1)	09:30 רחל (1) 10:30 רחל מדיטציה (1)	07:20 לימור (2) 08:00 שירלי (1) 09:00 שירלי (1)	Yoga יוגה
12:10 מיכל (CORE) / אפרת (2)	10:45 רונן (1)	08:00 אורנה (2) 09:00 אורנה (3)		08:15 חגית (ס') 09:15 חגית (ס')	09:00 שירן (3)	Pilates פילאטיס
	10:00 דני (ג'ודו)			11:30 ליריה (2) NIA		Tai Chi, Nia טאי צ'י, ניה
		11:15 גלית (1)	11:15 גילי (1)	11:15 דפנה (1)	11:15 דפנה (1)	Bone Building בונה עצם
08:30 אסתי / רמי 09:30 אסתי / רמי 10:30 אסתי / רמי	08:00 חגית 09:00 חגית				10:00 שחר	Spinning ספינינג
			10:00 רוני (ס)	09:45 רוני (2)		Stretching מתיחות
	12:05 ערן		11:00 סבטלנה		11:00 סבטלנה	Water Workout התעמלות במים
12:15 מיכאל (1)						Table Tennis טניס שולחן
				07:45 אורנה (2)		Fitball פיטבול
	10:00 ויקטוריה (2)					Latin Dance ריקודים ד. אמריקאים
	11:15 שרון (2)			ריקודי עם*		Belly Dance ריקודי בטן
	10:00 דוד (3)		10:00 סטייסי (2)	12:10 יעל טויעו (1)		Zumba Gold זומבה גולד
			09:45 משה / מתקדמים מאד (3) 11:30 משה / מתקדמים (3)			Bridge ברידג'
			06:05 אלכס 08:00 מירב		06:05 רונן 08:00 שירן	*TRX

* פלדנקרייז - משה - כל שבת 1, 3 / התעמלות בריאותית ליאורה - כל שבת 2, 4, 5

קאנטרי קהילתי ג' | לוח חוגי מבוגרים - ספטמבר-אוקטובר 2019 | תוכנית ערב

Class	ראשון Sunday	שני Monday	שלישי Tuesday	רביעי Wednesday	חמישי Thursday	שישי Friday
אירובי ועיצוב Tone & Aerobics	19:00 גלית (1)	19:00 גילי (2)	19:00 גלית (2)	19:00 שרון (1)		
אירובוקס Aerobox	20:30 וילי (1)				20:15 וילי (1)	
אירובי מדרגה Step Aerobics			20:30 דפנה (1)			
פילאטיס Pilates		19:00 רוני (1)	20:15 חגית (2)	20:15 אופרי (2)		
*TRX	20:15 מירב					
פלדנקרייז Feldenkrais			19:30 גל (3)		19:00 נעמי (3)	
יוגה Yoga	19:05 סימון (2)	18:05 סימון (3)		19:05 סימון (2)	19:00 אוריתה (1)	
בונה עצם Bone Building	18:20 גלית (1)		18:20 גלית (2)			
ספינינג Spinning	18:45 אסתי		18:30 שרון			17:00 רמי
אימון שחייה * Swimm Training	19:00 מיכל			19:00 מיכל		
טניס שולחן Table Tennis			18:20 מיכאל (1)			16:00 מיכאל (1)
אמנויות לחימה * Martial Arts		20:00 גיא (נוער+בוגרים)			19:30 גיא (נוער+בוגרים)	
ספינקור SpinCore		20:15 מיכל				
זובמה Zumba		20:30 דרון (2)				

בריכה חיצונית / פשוטות
Outdoor Swimming Pools

Sun.	20:00-16:00	א'
Mon.-Thur.	20:00-16:00 14:00-06:00	ב-ה'
Fri.	19:00-16:00 14:00-06:00	ו'
Sat.	19:00-16:00 14:00-08:00	שבת

אולם נושר
GYM

Sun.	23:00-16:00	א'
Mon.-Thur.	23:00-06:00	ב-ה'
Fri.	19:00-06:00	ו'
Sat.	19:00-08:00	שבת

בריכת זרמים | The Streams pool

Fri.	19:00-16:00	ו'
Sat.	14:00-11:00	שבת
	19:00-16:00	

בריכה מקורה
Indoor Swimming Pool

Sun.	22:00-16:00	א'
Mon.-Thur.	22:00-06:00	ב-ה'
Fri.	19:00-06:00	ו'
Sat.	19:00-08:00	שבת

ריקודי עם | Folk Dance
באולם הספורט

ימי ראשון (יעל): 19:30 - מתחילים; 20:30 - מעגלים מתקדמים; 22:30 - זוגות מתקדמים
ימי שני (עופר): 19:00 - מעגלים למתחילים ובינוניים; 20:00 - זוגות; 20:45 - מעגלים;
21:30 - זוגות; 22:15 - מעגלים; 23:00 - זוגות עד הסוף

ריקודים סלונים | Ballroom Dance
ימי רביעי, 20:00 - מתחילים, 21:00 - בינוניים ומתקדמים, ויקטוריה (1)
ימי רביעי, 19:30, משה (3)
ימי ראשון, 20:00, כנרת (חדר חוגים)*

ברידג' | Bridge
קרמיקה | Ceramics

החוגים למנויים הינם ללא תוספת תשלום למעט:

- * אמנויות לחימה - תוספת תשלום **חודשית** של 39 ש"ח לפעמיים בשבוע / 29 ש"ח לפעם בשבוע (עשרה חודשי פעילות).
- * אימון שחיה - תוספת תשלום **חודשית** של 39 ש"ח לפעמיים בשבוע / 29 ש"ח לפעם בשבוע.
- * TRX - **תוספת תשלום** - 10 ש"ח לשיעור בודד / כרטיסייה של 25 שיעורים ב-200 ש"ח (8 ש"ח לשיעור).
- * קרמיקה - ימי א' בשעה 20:00-22:00 - החומרים באחריות המשתתפים.
- * ריקודי עם - ימי ג' בשעה 12:10-14:30 - תוספת תשלום לשיעור **בודד** של 15 ש"ח למנוי / 30 ש"ח לאורח.
- * התוכנית כפופה לשינויים - ט.ל.ח.

