




חוגי ילדים ונוער

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	גיל/כיתה	שם החוג
16:00-16:45 16:45-17:15 17:15-18:00 18:00-18:45		16:00-16:45 16:45-17:15 17:15-18:00 18:00-18:45			ד'-ו' ט.חובה, חובה א'-ג' ז' ומעלה	טקוואנדו מטי חדר ג'ודו
	16:15-17:00 17:00-17:45 17:45-18:30 18:30-19:45			16:15-17:00 17:00-17:45 17:45-18:30 18:30-19:45	ד'-ה' ט.חובה-חובה* א' - ג' ו' ומעלה	ג'ודו איתי / עינת חדר ג'ודו
16:00-17:00 17:00-17:45 17:45-19:00			16:00-17:00 17:00-17:45 17:45-19:00		ג'-ד' א' - ב' ה' ומעלה	כדורסל אולם כדורסל
				18:00-18:45 18:45-19:30	מתחילים מתקדמים	טניס שולחן יוסי סטודיו תחתון
16:15-17:00 17:00-17:45 17:45-18:45			16:15-17:00 17:00-17:45 17:45-18:45		ד'-ו' א'-ג' ז'-ט'	היפ הופ קארין סטודיו עליון
		17:00-17:45			א'-ג'	אנגלית מיכל חדר אנגלית
			16:45-17:15 17:15-18:00 18:15-19:00		3-5 א'-ג' ד' ומעלה	קרמיקה רקפת חדר קרמיקה
	16:45-17:15 17:15-18:00 18:00-18:45				3-4 5-6 7-10	קפוארה רונאלדו סטודיו תחתון
			16:30-17:15 17:15-17:45		א'-ג' גן	יוגה אופיר חדר ג'ודו
18:50-19:35					(נערות) ז' ומעלה	פונקציונאלי צביה סטודיו עליון
				16:30-17:15 17:15-18:00	ט.חובה-חובה א'-ג'	בלט ליליה קרדינל סטודיו תחתון
		16:45-17:30 17:30-18:15			ב-ד: ט.חובה- א:	גלגליות אולם כדורסל

* טרום חובה בימי ראשון - חובה בימי רביעי (פעם אחת בשבוע).



* התכנית נתונה לשינויים. ט.ל.ח.

חוג מבוגרים

● סטודיו עליון ● סטודיו תחתון ● אולם ג'ודו ● אולם ספינינג ● אולם כדורסל ● אנגלית ● בריכה מקורה

שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	שם החוג	
	7:45-8:30 8:30-9:15		9:00-9:45		9:00-9:45		התעמלות מים סבטלנה / סיון	
		8:00-8:45		8:00-8:45			צ'י-קונג ניקולאס	
		8:00-8:45 8:45-9:30	18:45-19:30	8:00-8:45 8:45-9:30	18:45-19:30		פלדנקרייז שרון	
			17:00-17:45 17:45-18:30		17:30-18:15 18:15-19:00		גאורדה דן	
			9:15-10:30 10:30-12:00 20:30-22:00 ג'ני בסטודיו עליון ג'יל בחדר ג'ודו	20:30-22:00 שני יוגה ויאנסה	9:15-10:30 10:30-12:00 ג'ני יוגה האטה	20:30-22:00 ג'יל האטה-שיבנדה	יוגה	
				17:15-18:00		16:30-17:15 17:15-18:00	בונה עצם אפרת / רויטל	
	10:00-10:45 צביה			18:50-19:35 מיכאל			עיצוב	
				18:00-18:45 רויטל	20:35-21:15 צביה	18:00-18:45 אפרת	עיצוב דינאמי	
					19:50-20:35		שריפת שומנים צביה	
		19:45-20:30 ליאורה	18:50-19:35 אוולין	19:30-20:15 אוולין	19:00-19:45 חני	19:05-19:50 מריאני	זומבה	
			8:00-8:45		8:00-8:45		התעמלות בראותית סבטלנה	
			17:15-18:00 18:00-18:45 יפית	19:40-20:25 שירן	16:30-17:15 רויטל	20:30-21:15 מעין	18:15-19:00 מריאני	פילאטיס
		19:40-21:10 צביה				19:00-20:30 ענת		ספינינג
10:00-10:45 מיכאל				19:40-20:25 מיכאל		19:50-20:35 מריאני		פונקציונאלי
10:45-11:30 מיכאל				18:00-18:45 מיכאל	19:00-19:45 צביה			גמישות/ מתיחות
	10:45-11:30 צביה		20:30-21:15 שירן					HIIT
		18:50-20:15						ריקודי בטן כוכי
				9:40-10:40				ריקודי עדות מרגלית
			10:30-12:00 12:00-13:30 מתקדמים מיכל	מתחילים 18:00-19:30 בינוניים 19:30-21:00 מיכל		מתחילים 16:30-17:30 מתקדמים 17:30-18:30 בינוניים 18:30-20:00 אילנה		אנגלית
					19:00-20:30			קרמיקה רקפת
			9:00-11:30					ברידג' משה עזרא

* התכנית נתונה לשינויים. * ט.ל.ח.