

# מערכת חוגים-ספורטלנד

מועדון ספורט לכל המשפחה

חשדד: 04-6899388 | נייד: 050-293-3332

## יום ו'

יוגה

נדיה | 8:00

## יום ה'

פלדנקרייז

ניצה | 8:15

פילאטיס קלאסי

חירב | 9:10

פילאטיס

חירב | 10:00

המאסטר יוגה עם

ולדיחיד | 18:00

חיים עמוקים

חיכאל | 19:15

איחון כונקציונאלי

משה | 19:15

אייקידו

ארקדי | 20:30-22:00

## יום ד'

פילאטיס קלאסי

חירב | 8:10

צפיפות עצם

צילה | 9:10

התעמלות חיים

צילה | 10:15

ציור

ארקדי | 19:00

פילאטיס ועיצוב

ליטל | 19:00

שריפת שומנים

צילה | 20:00

## יום ג'

המאסטר יוגה עם

ולדיחיד | 8:00

התעמלות דינמית

צילה | 9:15

התעמלות כסא

10:00

פלדנקרייז

שירן | 18:20

זומבה

שירן | 19:30

## יום ב'

התעמלות מזרון

דורית | 8:15

התעמלות כסא

דורית | 9:00

עיצוב דינמי

אפרת | 10:00

פילאטיס

משה | 18:45

אייקידו

ארקדי | 20:30-22:00

## יום א'

פלדנקרייז

ניצה | 8:15, 7:30

טיכוח יציבה

צילה | 9:15

התעמלות חיים

צילה | 10:15

ציור

ארקדי | 17:00

יוגה

נדיה | 18:00

ציור

ארקדי | 19:00

פילאטיס

צילה | 19:00

חיים עמוקים

חיכאל | 19:15

דיקודי בטן

חריטה | 20:00