

# מערכת חוגים

משרד: 04-6899388 | נייד: 050-2933332

| יום א'             | יום ב'           | יום ג'          | יום ד'          | יום ה'             | יום ו'        |
|--------------------|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------------|
| פלנדקרייז          | התעמלות בריאותית | יוגה            | פילאטיס גולד    | יוגה וינסה         | יוגה          |
| ניצה   07:30       | דורית   07:30    | ולדימיר   07:30 | ענבל   07:30    | אבי   07:30        | אבי   09:00   |
| פלנדקרייז          | התעמלות כסא      | זומבה גולד      | צפיפות עצם      | פלנדקרייז          | רצפת אגן      |
| ניצה   08:30       | דורית   08:30    | פרנסי   08:30   | צילה   08:30    | ניצה   08:30       | מיטל   10:10  |
| טיפול יציבה        | פילאטיס          | התעמלות דינאמית | התעמלות מים     | מחול אתני          | התעמלות במים  |
| צילה   09:30       | מיטל   09:30     | צילה   09:30    | צילה   09:30    | מיטל   09:30       | אירנה   12:30 |
| התעמלות מים        | עיצוב דינאמי     | התעמלות כסא     | עיצוב דינאמי    | התעמלות בונה עצם   |               |
| צילה   10:30       | שגיא   10:30     | צילה   10:30    | שגיא   10:30    | דורית   10:30      |               |
| זומבה גולד         | יוגה             | התעמלות מים     | פילאטיס / עיצוב | יוגה ותרפיה        |               |
| פרנסי   10:30      | אבי   17:45      | אירנה   17:00   | ליטל   19:00    | אמי   17:45        |               |
| יוגה               | רצפת אגן         | יוגה ותרפיה     |                 | זומבה מבוגרים      |               |
| ולדמיר   18:00     | ליטל   19:00     | אמי   18:00     |                 | פרנסי   19:00      |               |
| פילאטיס            | זומבה במים       | זומבה           |                 | התעמלות במים       |               |
| מיטל שרה   19:10   | פרנסי   19:30    | פרנסי   19:10   |                 | מיכאל/סמדר   19:15 |               |
| התעמלות במים       | עיצוב בטן ישבן   |                 |                 | אימון פונקציונאלי  |               |
| מיכאל/סמדר   19:15 | אושרית   20:00   |                 |                 | פרנסי   20:10      |               |
| אימון פונקציונאלי  |                  |                 |                 |                    |               |
| שגיא   20:30       |                  |                 |                 |                    |               |

