

מערכת שיאורי סטודיו, ספורט ופנאי

החוגים מועברים ע"י מדריכים מקצועיים ובעלי ניסיון

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
	6:45	6:45	6:45	6:45	6:05	9:30
	צפיפות העצם (טליה)	פילאטיס (רונית)	צפיפות העצם (טליה)	פלדנקרייז (עוזה)	פילאטיס (רונית)	זומבה (שגית / סיגל)
	7:30	7:45	7:30	8:00	6:50	10:15
	מחשבת הגוף (אתי כץ)	התעמלות נשים (עדנה)	עיצוב וחיטוב (אתי כץ)	התעמלות במים (הילה)	יוגה (יוכי)	זומבה (שגית / סיגל)
	8:00	8:30	8:15	8:15	8:10	
	התעמלות במים (הילה)	התעמלות נשים (עדנה)	מחשבת הגוף (אתי כץ)	עיצוב וחיטוב (טליה)	יוגה (יוכי)	
	8:15	8:00	7:45	9:00	9:30	
	עיצוב וחיטוב (אתי כץ)	התעמלות במים (הילה)	התעמלות במים (גלי)	בונה עצם (טליה)	מתיחות - סטרצ'ינג (לינך)	
	9:00	9:30	9:15	10:30	10:15	
	בונה עצם (אתי כץ)	יוגה (יוכי)	התעמלות בריאותית שיטת פלדנקרייז (גל)	התעמלות נשים (עדנה)	מתיחות - סטרצ'ינג (לינך)	
	18:15	11:00	10:00	19:15		
18:15	עיצוב וחיטוב (טליה)	התעמלות בריאותית (לירון)	התעמלות בריאותית שיטת פלדנקרייז (גל)	התעמלות במים (הילה)		
	19:00	18:30	19:00	19:45		
19:00	עיצוב לאטיס (אתי כץ)	אייגנר יוגה (יעל)	פילאטיס (טליה)	Core fitness שגית		
	20:00	19:30	20:00	20:30		
20:00	פלדנקרייז (עוזה)	זומבה משקולות (סיגל)	פלדנקרייז (עוזה)	זומבה (שגית)		
	19:50	20:30				
	Core fitness שגית	עיצוב וחיטוב (סיגל)				
	20:35					
	זומבה (שגית)					

שעות פעילות
 יום א' 14:00-22:00
 יום ב' - ה' 05:30-22:00
 יום ו' 06:00-18:00
 יום שבת: 07:00-18:00

שיאו לא!
 חדר הכושר והבריכה
 נסגרים 10 דקות ממועד סגירת המועדון

כריזת כניסה
 ובהזדמנות אוטי סעדה
יום שני: 10:15-12:00
 קבוצת מתקדמים
יום שלישי: 09:00-11:00
 קבוצת מתקדמים א'
יום רביעי: 17:30-19:00
 קבוצת מתקדמים לכלל הרמות
 למעט מתחילים.

חדש בקאנטרי אלינו!
קורס כריזת לאתחילים
 הקורס יתקיים החל
 סתאריך 6/11/18
 בימי שלישי בשעה 11:00.

