

# מערכת שעות חוגים מאי 2020

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
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	06:45 <b>צפיפות העצם</b> (טליה)	06:45 <b>פילאטיס</b> (רונית)	06:45 <b>צפיפות העצם</b> (טליה)	06:45 <b>פלדנקרייז</b> (עוזה)	06:05 <b>פילאטיס</b> (רונית)	09:30 <b>זומבה</b> (שגית / סיגל)
	08:15 <b>עיצוב וחיטוב</b> (אתי)	08:30 <b>התעמלות נשים</b> (עדנה)	07:30 <b>עיצוב וחיטוב</b> (אתי)	08:15 <b>עיצוב וחיטוב</b> (טליה)	08:15 <b>יוגה</b> (יוכי)	10:15 <b>עיצוב וחיזוק</b> (שגית / סיגל)
	09:00 <b>בונה עצם</b> (אתי)	09:30 <b>יוגה</b> (יוכי)	08:15 <b>מחשבת הגוף</b> (אתי)	09:00 <b>בונה עצם</b> (טליה)	09:30 <b>מתיחות סטרצ'ינג</b> (לילך)	
		11:00 <b>התעמלות בריאותית</b> (לירון)	09:30 <b>פלדנקרייז</b> (גל)	10:30 <b>התעמלות נשים</b> (עדנה קמין)		
18:15 <b>ריקודי בטן</b> (לילך)	19:00 <b>פילאטיס</b> (יערה)	18:30 <b>איינגר יוגה</b> (יעל)		11:15 <b>התעמלות בריאותית</b> (לירון)		
19:00 <b>עיצובלאטיס</b> (אתי)	19:50 <b>זומבה</b> (שגית)	19:30 <b>זומבה משקולות</b> (סיגל)	19:00 <b>פילאטיס</b> (טליה)	19:15 <b>Core fitness</b> (שגית)		
20:00 <b>פלדנקרייז</b> (עוזה)	20:35 <b>זומבה</b> (שגית)	20:30 <b>עיצוב וחיטוב</b> (סיגל)	20:00 <b>פלדנקרייז</b> (עוזה)	20:00 <b>זומבה</b> (שגית)		

\*מערכת החוגים הינה זמנית לתקופה זו \* יש להירשם לשיעורים \* החוגים מותנים במינימום מס' משתתפים \*

הנהלת הקאנטרי רשאית לבטל/ להזיז שעות חוגים ע"פ שיקול דעתה \* קאנטרי גלים רח' הכרמל 1, טל' -03-5341395 מייל [nofeshgt@gmail.com](mailto:nofeshgt@gmail.com)