

הודעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	
<p><b>ברידג'</b></p> <p>יום שני : 12:00-13:45 מתקדמים</p> <p>יום שלישי : 9:20-11:00 מתקדמים</p> <p>11:00-12:30 בינונית</p> <p>יום רביעי : 17:00-18:30 כל הרמות</p> <p><b>שעות פעילות :</b> 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</p> <p>* החוגים מותנים במינימום מס' משתתפים. * הנהלת הקאנטרי רשאית להזיז או לשנות שעות החוגים ע"פ שיקול דעת * הגעה לשיעורים רק בהצגת תעודת מתחסן או מחלים</p>						06:05 פילאטיס רונית	
							06:45 פלדנקרייז עוזה
							07:45 יוגה יוכי
							08:15 עיצוב וחיטוב טליה
							08:30 התעמלות במים הילה
							09:00 זמבה שגית
							09:45 מתיחות סטרצ'ינג לילך
							09:00 בונה עצם טליה
							10:30 ריקודי שורות לילך
							10:30 התעמלות נשים עדנה
						09:45 מחשבות הגוף אתי	
						09:00 בונה עצם טליה	
						10:30 התעמלות במים גלי	
						08:30 התעמלות נשים עדנה	
						09:00 בונה עצם אתי	
						10:30 התעמלות במים גלי	
						09:30 יוגה יוכי	
						11:15 התעמלות בריאותית לירון	
						09:00 דפנה	
						10:15 פלדנקרייז דפנה	
						11:00 פלדנקרייז דפנה	
						11:00 התעמלות בריאותית לירון	
						11:00 פלדנקרייז דפנה	
						11:00 התעמלות בריאותית לירון	
						18:15 ריקודי בטן לילך	
						19:00 עיצוב לאטיס אתי	
						19:00 פילאטיס אתי	
						19:00 התעמלות במים הילה	
						19:00 פילאטיס אתי	
						18:45 התעמלות במים הילה	
						19:00 עיצוב וחיזוק שגית	
						20:00 פלדנקרייז עוזה	
						18:45 עיצוב וחיזוק שגית	
						20:00 פלדנקרייז עוזה	
						18:45 עיצוב וחיזוק שגית	
						20:00 פלדנקרייז עוזה	
						19:30 זמבה שגית	
						20:15 זמבה שגית	
						19:30 זמבה שגית	
						20:35 זמבה שגית	

