



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	הודעות
	06:45 צפיפות עצם טליה	06:45 פילאטיס רונית	06:45 צפיפות עצם טליה	06:45 פלדנקרייז עוזה	06:05 פילאטיס רונית	<p>ברידג'</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> <hr/> <p>שעות פעילות :</p> <p>יום א' 14:00-22:00</p> <p>יום ב-ה' 05:30-22:00</p> <p>יום ו' 06:00-18:00</p> <p>יום שבת: 07:00-18:00</p> <hr/> <p>* החוגים מותנים במינימום מס' משתתפים.</p> <p>* הנהלת הקאנטרי רשאית להזיז או לשנות שעות החוגים ע"פ שיקול דעת</p>
	08:15 עיצוב וחיטוב אתי	07:45 התעמלות נשים עדנה	07:30 עיצוב וחיטוב אתי	08:15 עיצוב וחיטוב טליה	07:45 יוגה יוכי	
	07:45 התעמלות במים הילה	08:15 התעמלות במים הילה	07:45 התעמלות במים גלי	08:30 התעמלות במים הילה	09:00/15:00 זומבה שגית פרטים במשרד	
	08:30 התעמלות במים הילה	08:30 התעמלות נשים עדנה	08:15 מחשבות הגוף אתי	09:00 בונה עצם טליה	09:45 מתיחות סטרצ'ינג לילך	
	09:00 בונה עצם אתי	9:20 התעמלות במים שנטל	07:45 התעמלות במים גלי	10:30 התעמלות נשים עדנה	10:30 ריקודי שורות לילך	
	10:15 פלדנקרייז דפנה	09:30 יוגה יוכי	08:30 התעמלות במים גלי	11:15 התעמלות בריאותית לירון		
18:15 ריקודי בטן לילך	11:00 פלדנקרייז דפנה	11:15 התעמלות בריאותית לירון	19:00 פילאטיס ליאת	12:15 פלדנקרייז דפנה		
19:00 עיצובלאטיס אתי	19:00 פילאטיס אתי	18:45 התעמלות במים הילה	20:00 פלדנקרייז עוזה	18:45 התעמלות במים הילה		
20:00 פלדנקרייז עוזה	19:50 עיצוב וחיזוק שגית	18:45 התעמלות במים הילה		18:45 עיצוב וחיזוק שגית		
	20:35 זומבה שגית	19:30 עיצוב ומתיחות שגית		19:30 זומבה שגית		

קאנטרי גלים
03-5341395
nofeshgt@gmail.com