מערכת שיעורי סטודיו - גלים 2021

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
	06:45 צפיפות עצם טליה	06:45 פילאיטס רונית	06:45 צפיפות עצם טליה	06:45 פלדנקרייז עוזה	06:05 פילאיטס רונית
	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 זומבה שגית
	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	08:30 התעמלות במים גלי	10:30 התעמלות נשים עדנה	10:30 ריקודי שורות לילך
	10:15 פלדנקרייז דפנה	09:30 יוגה יוכי	11:15 מתיחות לירון	11:15 התעמלות בריאותית לירון	
18:15 ריקודי בטן לילך	11:00 פלדנקרייז דפנה	11:15 התעמלות בריאותית לירון	18:15 עיצוב וחיטוב דינאמי ליעד	12:15 פלדנקרייז דפנה	
19:00 עיצובלאטיס אתי	19:00 פילאטיס אתי	18:45 התעמלות במים הילה	19:00 פילאטיס ליעד	18:45 התעמלות במים הילה	
20:00 פלדנקרייז עוזה	19:50 עיצוב וחיזוק שגית	19:30 עיצוב ומתיחות שגית	20:00 פלדנקרייז עוזה	18:45 עיצוב וחיזוק שגית	
	20:35 זומבה שגית	20:15 זומבה שגית		19:30 זומבה שגית	

הודעות

ברידג'

יום שני :
12:00-13:45
מתקדמים

יום שלישי :
9:20-11:00
מתקדמים

11:00-12:30
בינונית

יום רביעי :
17:00-18:30
כל הרמות

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

*החוגים מותנים במינימום מס' משתתפים.
*הנהלת הקאנטרי רשאית להזיז או לשנות שעות החוגים ע"פ שיקול דעת

קאנטרי גלים הכרמל 1
טל: 03-5341395
nofeshgt@gmail.com