

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	הודעות
	6:45 צפיפות עצם טליה	6:30 פילאטיס- רונית	6:45 צפיפות עצם טליה	6:45 פלדנקרייז לילך	6:05 פילאטיס רונית	שעות פעילות: יום א' 14:00-22:00 יום ב'-ה' 5:30-22:00 יום ו' 6:00-18:00 יום שבת: 7:00-18:00 להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ, סירקו  ברידג' יום שני 11:00-12:30 - מתקדמים יום שלישי 9:20-11:00 - מתקדמים 11:00-12:15 בינונית יום רביעי 17:00-18:30 - כל הרמות • החוגים מותנים במינימום מס' משתתפים • הנהלת החברה רשאית ע"פ שיקול דעתה, במשך השנה ובפרט בחודשי יולי אוגוסט, להזיז,/לשנות/לבטל חוגים באופן חלקי, או כפי שתמצא לנכון. קאנטרי גלים - הכרמל 1 טל: 03-5355473 galim4u@mygt.org.il
	8:15 חיטוב ועיצוב אתי	7:30 התעמלות במים שנטל	8:20 התעמלות במים שנטל	8:00 עיצוב וחיטוב טליה	7:40-8:55 יוגה יוכי	
	8:30 / 7:45 התעמלות במים - הילה	7:45 התעמלות נשים עדנה	8:30 עיצוב אתי	8:30 התעמלות במים הילה	9:00-9:45 זומבה שגית	
	9:00 בונה עצם אתי	18:00 / 8:30 התעמלות במים - הילה	9:15 בונה עצם אתי	08:45 בונה עצם טליה	9:45 מתיחות סטרצ'ינג לילך	
	11:00 / 10:15 פלדנקרייז - דפנה	8:30 התעמלות נשים עדנה	11:30 מתיחות לירון	10:30 התעמלות נשים עדנה	10:30 ריקודי שורות לילך	
		9:30 יוגה - יוכי		11:15 התעמלות בריאותית לירון		
		11:15 התעמלות בריאותית לירון		12:00 פלדנקרייז דפנה		
18:15 מחול מזרחי אפרת	19:00 פילטיס - אורטל	17:30 - מתיחות - לירון	18:15 עיצוב וחיטוב דינמי ניצן	18:00 התעמלות במים הילה		
19:00 עיצוב דינאמי דניאלה	19:50 עיצוב וחיזוק שגית	19:30 עיצוב ומתיחות שגית	19:00 פילאטיס ניצן	18:30 עיצוב וחיזוק שגית		
	20:35 זומבה שגית	20:15 זומבה שגית		19:15 זומבה שגית		