


לוח חוגים זמני ליציאה מהקורונה

החל מ - 17.5 ועד להודעה חדשה

| יום א' | יום ב' | יום ג' | יום ד' | יום ה' | יום ו' | יום שבת |
|---|--|---|---|---|--|--|
| 16:00-18:00 – חדר כושר לנוער מתחם: חדר כושר | 8:00 – פילאטיס מדריך: איילה מתחם - הוליסטי | 8:00 – חיזוק ומתיחה מדריך: מרסיה מתחם – הוליסטי | 6:30 – יוגה מדריך: ענת מתחם: הוליסטי | 8:00 – פילאטיס מדריך: אילה מתחם – הוליסטי | 6:00 – ריצה מודרכת, טריאתלון מדריך: ניר מתחם – כניסה לקאנטרי | 6:45 – אימון רכיבה, טריאתלון מדריך: ניר מתחם – כניסה לקאנטרי |
| 17:00 – חיזוק ומתיחה מדריך: מרסיה מתחם - הוליסטי | 9:30 – התעמלות בריאותית מדריך: גליה מתחם – הוליסטי | 16:00-17:00 – חדר כושר לנוער מתחם: חדר כושר | 8:00 – ויניגה מדריך: מירב מתחם – הוליסטי | 16:00-17:00 – חדר כושר לנוער מתחם: חדר כושר | 7:00 – ספינינג מדריך: אסתר מתחם – בריכה חיצונית | 7:30-9:00 – יוגה מדריך: יהודית מתחם – הוליסטי |
| 19:00 – פילאטיס מדריך: שלי מתחם - הוליסטי | 18:00 – פילאטיס מדריך: רווית מתחם – הוליסטי | 18:00 – פילאטיס מדריך: רווית מתחם – הוליסטי | 9:30 – התעמלות בריאותית מדריך: גליה מתחם – הוליסטי | 18:00 – התעמלות בריאותית מדריך: זהבה מתחם – הוליסטי | 7:30 – גראז' מדריך: איתי מתחם – גראז' | 8:00 – בודי פמפ מדריך: ויקי מתחם – דינמי |
| 19:00 – ספינינג מדריך: שחר מתחם – בריכה חיצונית | 19:00 – זומבה + בטן מדריך: רוני מתחם – דינמי | 19:00 – ספינינג מדריך: אסתר מתחם – בריכה חיצונית | 19:00 – פילאטיס מדריך: רונן מתחם – הוליסטי | 19:00 – ספינינג מדריך: דן מתחם – בריכה חיצונית | 8:00 – חיזוק ומתיחה מדריך: מרסיה מתחם – הוליסטי | 10:00 – ספינינג מדריך: שי מתחם – בריכה חיצונית |
| 19:45 – הליכה מודרכת מדריך: ציפי מתחם- כניסה לקאנטרי | 19:30 – יוגה מדריך: רון מתחם – הוליסטי | 20:00 – קיקבוקס + עיצוב מדריך: ציפי מתחם – דינמי | 19:00 – ספינינג מדריך: ויקי מתחם – בריכה חיצונית | 20:00 – אירובי + עיצוב מדריך: עידית מתחם - דינמי | 8:00 – רוני שייפ מדריך: אנה מתחם – דינמי |  שומרים על מרחק בטוח אימון בבריאות של כולנו |
| 20:00 – זומבה + עיצוב מדריך: יעל מתחם – דינמי | 19:30 – אימון ריצה, טריאתלון מדריך: ניר מתחם- כניסה לקאנטרי | 21:00 – זומבה מדריך: חן מתחם – דינמי | 19:30 – גראז' מדריך: איתי מתחם – גראז' |  שומרים על מרחק בטוח אימון בבריאות של כולנו | 10:45 – טאי צי מדריך: לילו מתחם – הוליסטי | |
| 21:00 – W.S מדריך: רונן מתחם - דינמי | 20:00 – גראז' מדריך: איתי מתחם – גראז' |  שומרים על מרחק בטוח אימון בבריאות של כולנו | 20:00 – אימון כוח, טריאתלון מדריך: ניר מתחם: מגרש סינטטי | | 17:00 – S.W מדריך: איתי מתחם - דינמי | |
| | 21:00 – פונקציונאלי מדריך: עידית מתחם - דינמי | | 20:30 – עיצוב דינמי מדריך: ציפי מתחם – דינמי | | | |