


לוח חוגים זמני ליציאה מהקורונה החל מ17.5 ועד 23.5

יום א' - 17.5	יום ב' - 18.5	יום ג' - 19.5	יום ד' - 20.5	יום ה' - 21.5	יום ו' - 22.5	יום שבת - 23.5
16:00-18:00 - חדר כושר לנוער מתחם: חדר כושר כמות - 45	8:00 - פילאטיס מדריך: איילה מתחם - אולם 1 כמות - 30	8:00 - חיזוק ומתיחה מדריך: מרסיה מתחם - אולם 1 כמות - 30	6:30 - יוגה מדריך: ענת מתחם - אולם 1 כמות - 30	8:00 - פילאטיס מדריך: אילה מתחם - אולם 1 כמות - 30	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 - אולם 1 כמות - 30	9:30 - התעמלות בריאותית מדריך: גליה מתחם - אולם 1 כמות - 30	16:00-17:00 - חדר כושר לנוער מתחם: חדר כושר כמות - 20	8:00 - ויניוגה מדריך: מירב מתחם - אולם 1 כמות - 30	16:00-17:00 - חדר כושר לנוער מתחם: חדר כושר כמות - 20	8:00 - ספינינג מדריך: אסתר מתחם - אולם שמש כמות - 18	7:30-9:00 - יוגה מדריך: יהודית מתחם - אולם 1 כמות - 30
19:00 - פילאטיס מדריך: שלי מתחם - אולם 1 כמות - 30	18:00 - פילאטיס מדריך: רווית מתחם - אולם 1 כמות - 30	18:00 - פילאטיס מדריך: רווית מתחם - אולם 1 כמות - 30	9:30 - התעמלות בריאותית מדריך: גליה מתחם - אולם 1 כמות - 30	18:00 - התעמלות בריאותית מדריך: זהבה מתחם - אולם 1 כמות - 30	7:30 - גראז' מדריך: איתי מתחם - גראז'	8:00 - בודי פמפ מדריך: ויקי מתחם - אולם ריבוק כמות - 15
19:00 - ספינינג מדריך: שחר מתחם - אולם ריבוק כמות - 18	19:00 - זומבה + בטן מדריך: רוני מתחם - אולם 1 כמות - 30	19:00 - ספינינג מדריך: אסתר מתחם - אולם שמש כמות - 18	19:00 - פילאטיס מדריך: רונן מתחם - אולם 1 כמות - 30	19:00 - ספינינג מדריך: דן מתחם - אולם שמש כמות - 18	8:00 - חיזוק ומתיחה מדריך: מרסיה מתחם - אולם 1 כמות - 30	10:00 - ספינינג מדריך: שי מתחם - אולם שמש כמות - 18
19:45 - הליכה מודרכת מדריך: ציפי מתחם - כניסה לקאנטרי	19:30 - יוגה מדריך: רון מתחם - אולם 2 כמות - 15	20:00 - קיקבוקס + עיצוב מדריך: ציפי מתחם - אולם 1 כמות - 30	19:00 - ספינינג מדריך: ויקי מתחם - אולם שמש כמות - 18	20:00 - אירובי + עיצוב מדריך: עידית מתחם - אולם 1 כמות - 30	8:00 - רוני שייפ מדריך: אנה מתחם - אולם 2 כמות - 15	
20:00 - זומבה + עיצוב מדריך: יעל מתחם - אולם 1 כמות - 30	19:30 - אימון ריצה, טריאתלון מדריך: ניר מתחם - כניסה לקאנטרי	21:00 - זומבה מדריך: חן מתחם - אולם 1 כמות - 30	19:30 - גראז' מדריך: איתי מתחם - גראז'	10:45 - טאי צי מדריך: לילו מתחם - אולם ריבוק כמות - 15		
21:00 - super switch מדריך: רונן מתחם - אולם 1 כמות - 30	20:00 - גראז' מדריך: איתי מתחם - גראז'		20:00 - אימון כוח, טריאתלון מדריך: ניר מתחם - מגרש סינטטי	17:00 - super switch מדריך: איתי מתחם - אולם ריבוק כמות - 25		
	21:00 - פונקציונאלי מדריך: עידית מתחם - אולם 1 כמות - 30		20:30 - עיצוב דינמי מדריך: ציפי מתחם - אולם 1 כמות - 30			