

לוח חוגים זמני ליציאה מהקורונה החל מ-24.5 ועד 30.5

יום א' – 24.5	יום ב' – 25.5	יום ג' – 26.5	יום ד' – 27.5	יום ה' – 28.5	יום שבת – 30.5
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	6:45 – 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	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	09:30 – אינטרוולים מדריך: לירון מתחם – אולם 1 כמות - 30	8:00 – בודי פמפ מדריך: ויקי מתחם – אולם ריבוק כמות - 15
20:00 – ספינינג מדריך: שחר מתחם – אולם שמש כמות - 18	19:00 – זומבה + בטן מדריך: רוני מתחם – אולם 1 כמות - 30	20:00 – ספינינג מדריך: אסתר מתחם – אולם שמש כמות - 18	19:00 – פילאטיס מדריך: רונן מתחם – אולם 1 כמות - 30	10:30 – שיעור core מדריך: לירון מתחם – אולם 1 כמות - 30	11:00 – 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	ערב שבועות הקאנטרי ייסגר בשעה 17:00 חג שמח!	
20:00 – זומבה + בטן 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'		
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		
	21:00 – פונקציונאלי מדריך: עידית מתחם – אולם 1 כמות - 30		20:30 – עיצוב דינמי מדריך: ציפי מתחם – אולם 1 כמות - 30		

