

# 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 – ויניוגה מדריך: מירב מתחם – הוליסטי	16:00-17:00 – חדר כושר לנוער מתחם: חדר כושר	7:30 – גראז' מדריך: איתי מתחם – גראז'	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 – פילאטיס מדריך: רווית מתחם – הוליסטי	8:00 – חיזוק ומתיחה מדריך: מרסיה מתחם – הוליסטי	8:00 – בודי פמפ מדריך: ויקי מתחם – דינמי
19:45 – הליכה מודרכת מדריך: ציפי מתחם – כניסה לקאנטרי	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 – רוני שייפ מדריך: אנה מתחם – דינמי	10:00 – ספינינג מדריך: שי מתחם – בריכה חיצונית
20:00 – זומבה + עיצוב מדריך: יעל מתחם: דינמי	19:30 – יוגה מדריך: רון מתחם – הוליסטי	20:00 – קיקבוקס + עיצוב מדריך: ציפי מתחם – דינמי	19:30 – גראז' מדריך: איתי מתחם – גראז'	20:00 – אירובי + עיצוב מדריך: עידית מתחם - דינמי	10:45 – טאי צי מדריך: לילו מתחם – הוליסטי	
S.W – 21:00 מדריך: רונן מתחם: דינמי	19:30 – אימון ריצה, טריאתלון מדריך: ניר מתחם – כניסה לקאנטרי	20:00 – אימון כוח, טריאתלון מדריך: ניר מתחם: מגרש סינטטי	21:00 – זומבה מדריך: חן מתחם – דינמי	17:00 – S.W מדריך: איתי מתחם - דינמי		
	20:00 – גראז' מדריך: איתי מתחם – גראז'	20:30 – עיצוב דינמי מדריך: ציפי מתחם – דינמי				
	21:00 – פונקציונאלי מדריך: עידית מתחם – דינמי					

