

לוח חוגים

יום חמישי 5:15-22:00				יום שלישי 5:15-22:00				יום ראשון 5:15-22:00			
מיקום	מורה	שיעור	שעה	מיקום	מורה	שיעור	שעה	מיקום	מורה	שיעור	שעה
א. ספורט	עדנה קמין	תנועות ועיצוב הגוף	08:30 - 09:15	א. ספורט	ענת בן צבי	פילאטיס	07:40 - 08:30	א. ספורט	רונית זיידמן	התעמלות מבוקרת	07:30 - 08:15
א. ספורט	עדנה קמין	תנועות ועיצוב הגוף	09:25 - 10:10	א. ספורט	נופר מאיר	עיצוב דינאמי	08:30 - 09:15	א. ספורט	רונית זיידמן	התעמלות מבוקרת	08:20 - 09:05
א. ספורט	אסנת שלו	תרגילי בטן ומתיחות	10:15 - 11:00	א. ספורט	נופר מאיר	פילאטיס	09:15 - 10:00	א. ספורט	רונית זיידמן	פילאטיס	09:15 - 10:00
א. חוגים	שיר/ שורה	ברידיג' מודרך	10:30 - 13:00	א. ספורט	עדנה קמין	תנועות ועיצוב הגוף	10:05 - 10:50	א. ספורט	עוזת מגיד	צפיפות עצם	10:30 - 11:15
א. חוגים	אפרת לוינשטיין	יוגה	18:00 - 19:00	א. ספורט	עדנה קמין	תנועות ועיצוב הגוף	10:55 - 11:40	בריכה	אסנת שלו	התעמלות במים	13:00 - 13:45
א. חוגים	בלה טוביאנה	צ"י קונג	19:10 - 19:55	א. חוגים	סמדר פלג	אומנויות יד / תכשיטנות	10:45 - 12:15	א. ספורט	רינת גלילי	פלדנקרייז	17:15 - 18:00
א. ספורט	לוי בר גיל	ריקודי עם - מתחילים	19:15 - 20:00	בריכה	אסנת שלו	התעמלות במים	12:15 - 13:00	א. ספורט	נופר מאיר	פילאטיס	18:45 - 19:30
א. ספורט	לוי בר גיל	ריקודי עם	20:00 - 23:30	א. חוגים	איילת אברמוביץ	מדיטציה	18:00 - 18:45	א. ספורט	סיגל ורדי	ריקודי בטן	19:30 - 20:15
בריכה	יובל רותם	שחייה מאסטרס	20:30 - 22:00	א. ספורט	אפרת לוינשטיין	יוגה	19:00 - 20:00	א. חוגים	טניה מנדל	אנגלית- מתחילים	19:00 - 20:00
יום שישי 5:15-19:00				יום רביעי 5:15-22:00				יום שני 18:00-22:00			
מיקום	מורה	שיעור	שעה	מיקום	מורה	שיעור	שעה	מיקום	מורה	שיעור	שעה
א. ספורט	רונית זיידמן	פילאטיס	07:15 - 08:00	א. ספורט	לילך זוהר	צפיפות עצם	08:00 - 08:45	א. ספורט	ענת בן צבי	פילאטיס	18:15 - 19:00
א. ספורט	דניאלה בן ארצי	אירובי + מדרגה	08:00 - 08:45	א. ספורט	לילך זוהר	התעמלות בריאותית	08:50 - 09:35	א. ספורט	עדנה קמין	תנועה ועיצוב הגוף	19:00 - 19:45
א. ספורט	דניאלה בן ארצי	עיצוב ממוקד	08:50 - 09:35	א. ספורט	לילך זוהר	עיצוב דינאמי	09:40 - 10:25	א. ספינינג	ניקו טויטו	ספינינג	19:00 - 20:00
א. ספינינג	יבגני	ספינינג	09:00 - 10:00	א. ספורט	לילך זוהר	ריקודי בטן	10:30 - 11:15	א. ספורט	עוזת מגיד	פלדנקרייז	19:45 - 20:30
א. ספורט	עדנה קמין	ריקודי שורות	09:45 - 10:30	בריכה	אסנת שלו	התעמלות במים	13:00 - 13:45	א. ספורט	רוני סימן טוב	ריקודי עם	20:30 - 23:30
א. ספורט	רירי מירב	יוגה	10:30 - 11:30	א. ספורט	דניאלה בן ארצי	עיצוב דינאמי	17:55 - 18:40	בריכה	יובל רותם	שחייה מאסטרס	20:30 - 21:50
בריכה	אסנת שלו	התעמלות במים	11:00 - 11:45	א. ספורט	דניאלה בן ארצי	התעמלות בריאותית	18:45 - 19:30	שעות פעילות חדר כושר			
א. ספורט	רירי מירב	יוגה	11:30 - 12:30	א. ספורט	יאיר מיכאלי	ספינינג	20:00 - 21:00	שעות פעילות בריכה			
א. ספורט	עוזת מגיד	פלדנקרייז	12:30 - 13:15					יום א 05:15 - 22:00 יום ב 19:00 - 22:00 יום ג 05:15 - 22:00 יום ד 05:15 - 22:00 יום ה 05:15 - 22:00 יום ו 05:15 - 19:00 יום ש 06:00 - 19:00			
סבב שבתות - מתעדכן באתר ובלוח המודעות											
09:15 - 10:15 ספינינג											
10:30 - 11:15											
11:15 - 12:00											
סדנאות בטן בחדר כושר											
10:00 שבת 07:00, 09:00, 18:00, 19:00, 20:00											

המועדון 1, סביון
טלפון: 077-4030941
פקס: 077-4030943
office@migdalim-nihul.com
קאנטרי קלאב סביון
countrysavyon.co.il

ימים א-ה' בין השעות 14:00-15:00 חד"כ סגור לצרכי תחזוקה
הנהלת הקאנטרי רשאית לשנות להוסיף, להוריד או לצמצם חוגים על פי שיקול דעתה
הבלעדי בהתאם לכמות המשתתפים ולביקוש בחוגים השונים
ההשתתפות בשיעור כרוך בתשלום נוסף והרשמה מוקדמת