

# 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/חוגים	עדנה קמין	תנועה ועיצוב הגוף	08:30 - 09:15	א. ספורט/חוגים	שחר גמר	חיזוק שרירי הליבה	07:30 - 08:15	א. ספורט/חוגים	רונית זידמן	התעמלות מבוקרת	07:30 - 08:15
א. ספורט/חוגים	עדנה קמין	תנועה ועיצוב הגוף	09:25 - 10:10	א. ספורט/חוגים	רונית זידמן	פילאטיס	08:20 - 09:05	א. ספורט/חוגים	רונית זידמן	התעמלות מבוקרת	08:20 - 09:05
א. ספורט/חוגים	שרי גרד	מוביליטי וקואורדינציה	11:00 - 11:45	א. ספורט/חוגים	שחר גמר	עיצוב דינאמי	09:10 - 09:55	א. ספורט/חוגים	רונית זידמן	פילאטיס	09:15 - 10:00
א. חוגים	צביה	ברידיג' מודרך	10:30 - 13:00	א. ספורט/חוגים	עדנה קמין	תנועה ועיצוב הגוף	10:05 - 10:50	א. ספורט/חוגים	עוזה מגיד	צפיפות עצם	10:30 - 11:15
א. ספורט/חוגים	אפרת לוינשטיין	יוגה	18:00 - 19:00	א. חוגים	נטליה מיכלין	אומנות / מקרמה	11:00 - 12:30	א. ספורט/חוגים	ברכה	התעמלות במים	12:00 - 12:45
א. ספורט/חוגים	לוי בר גיל	ריקודי עם	19:30 - 23:30	ברכה	אסנת שלו	התעמלות במים	13:00 - 13:45	א. ספורט/חוגים	רינת גלילי	פלדנקרייז	17:00 - 17:45
ברכה	יובל רותם	שחיה מאסטרס	20:30 - 22:00	א. ספורט/חוגים	אפרת לוינשטיין	יוגה	18:50 - 19:50	א. ספורט/חוגים	שרי גרד	פילאטיס	17:50 - 18:35
<b>יום שישי 5:15-19:00</b>				א. ספורט/חוגים	ויקטור גבאי	ריקודי עם	20:00 - 23:00	א. ספורט/חוגים	שרי גרד	אינטרוולים דינאמי	18:40 - 19:25
<b>יום רביעי 5:15-22:00</b>				א. ספורט/חוגים	לילך זוהר	צפיפות עצם	08:00 - 08:45	א. ספורט/חוגים	סיגל ורדי	ריקודי בטן	19:30 - 20:15
א. ספורט/חוגים	רונית זידמן	פילאטיס	07:15 - 08:00	א. ספורט/חוגים	לילך זוהר	התעמלות בריאותית	08:50 - 09:35	א. ספורט/חוגים	טניה מנדל	אנגלית- מתחילים	19:00 - 20:00
א. ספורט/חוגים	דניאלה בן ארצי	אירובי + מדרגה	08:00 - 08:45	א. ספורט/חוגים	לילך זוהר	שיעור תנועה	09:40 - 10:25	א. ספורט/חוגים	טניה מנדל	אנגלית- מתקדמים	20:00 - 21:00
א. ספורט/חוגים	דניאלה בן ארצי	עיצוב ממוקד	08:50 - 09:35	א. ספורט/חוגים	לילך זוהר	ריקודי בטן	10:30 - 11:15	א. ספורט/חוגים	יענקלה זיו	ריקודי עם	20:30 - 23:00
א. ספורט/חוגים	עדנה קמין	ריקודי שורות	09:45 - 10:30	א. ספורט/חוגים	לילך זוהר	התעמלות במים	12:15 - 13:00	<b>יום שני 18:00-22:00</b>			
א. ספורט/חוגים	תומר שרון	יוגה מתחילים	10:30 - 11:30	א. ספורט/חוגים	אסנת שלו	התעמלות במים	17:55 - 18:40	<b>שעה</b>			
ברכה	אסנת שלו	התעמלות במים	11:00 - 11:45	א. ספורט/חוגים	דניאלה בן ארצי	עיצוב דינאמי	18:45 - 19:30	<b>מיקום</b>			
א. ספורט/חוגים	תומר שרון	יוגה מתקדמים	11:30 - 12:30	א. ספורט/חוגים	דניאלה בן ארצי	התעמלות בריאותית	19:30 - 20:30	א. ספורט/חוגים			
א. ספורט/חוגים	עוזה מגיד	פלדנקרייז	12:30 - 13:15	א. ספורט/חוגים	תומר שרון	יוגה		א. ספורט/חוגים			
<b>סבב שבתות - מתעדכן באתר ובלוח המודעות</b>				<p>המועדון 1 סביון                      טלפון: 077-4030941 פקס: 077-4030943                      office@migdalim-nihul.com                      countrysavyon.co.il</p>				<b>שעות פעילות בריכה</b>			
10:30 - 11:15								יום א 05:45 - 22:00			
11:15 - 12:00								יום ב 19:00 - 22:00			
<b>סדנאות בטן בחדר כושר</b>								יום ג 05:45 - 22:00			
ראשון, שני, שלישי, רביעי, וחמישי: 07:00,09:00,18:00,19:00,20:00   שבת 10:00								יום ד 05:45 - 22:00			
<p>הנהלת הקאנטרי רשאית לשנות להוסיף, להוריד או לצמצם חוגים על פי שיקול דעתה הבלעדי בהתאם לכמות המשתתפים ולביקוש בחוגים השונים *ההשתתפות בשיעור כרוך בהרשמה מוקדמת*</p>				יום ה 05:45 - 22:00							
				יום ו 05:45 - 19:00							
				יום ז 06:00 - 19:00							
				יום ש 06:00 - 19:00							



ימים א'-ה' בין השעות 14:00-15:00 חד"כ סגור לצרכי תחזוקה  
 \*\*בריכת השחייה הפנימית תהיה פתוחה בימי שני החל מהשעה 19:00