

# לוח חוגים

יום ראשון 5:45-22:00				יום שלישי 5:45-22:00				יום חמישי 5:45-22:00			
שעה	שיעור	מורה	מיקום	שעה	שיעור	מורה	מיקום	שעה	שיעור	מורה	מיקום
07:30 - 08:15	התעמלות מבוקרת	רונית זידמן	א. ספורט/חוגים	07:35 - 08:15	פילאטיס	רונית זידמן	א. ספורט/חוגים	08:30 - 09:15	תנועה ועיצוב הגוף	עדנה קמין	א. ספורט/חוגים
08:20 - 09:05	התעמלות מבוקרת	רונית זידמן	א. ספורט/חוגים	08:25 - 09:05	חיזוק שרירי הליבה	שחר גמר	א. ספורט/חוגים	09:25 - 10:10	תנועה ועיצוב הגוף	עדנה קמין	א. ספורט/חוגים
09:15 - 10:00	פילאטיס	רונית זידמן	א. ספורט/חוגים	09:15 - 09:55	עיצוב דינאמי	שחר גמר	א. ספורט/חוגים	11:00 - 11:45	מוביליטי וקואורדינציה	שרי גרד	א. ספורט/חוגים
10:30 - 11:15	צפיפות עצם	עוזה מגיד	א. ספורט/חוגים	10:05 - 10:50	תנועה ועיצוב הגוף	עדנה קמין	א. ספורט/חוגים	10:30 - 13:00	ברידיג' מודרך	צביה	א. חוגים
12:00 - 12:45	התעמלות במים	ליעד ויטמן	בריכה	11:00 - 12:30	אומנות / מקרמה	נטליה מיכלין	א. חוגים	18:00 - 19:00	יוגה	אפרת לוינשטיין	א. ספורט/חוגים
17:00 - 17:45	פלדנקרייז	רינת גלילי	א. ספורט/חוגים	13:00 - 13:45	התעמלות במים	אסנת שלו	בריכה	19:45 - 23:30	ריקודי עם	לוי בר גיל	א. ספורט/חוגים
17:50 - 18:35	פילאטיס	שרי גרד	א. ספורט/חוגים	18:50 - 19:50	יוגה	אפרת לוינשטיין	א. ספורט/חוגים	20:30 - 22:00	שחיה מאסטרס	יובל רותם	בריכה
18:40 - 19:25	אינטרוולים דינאמי	שרי גרד	א. ספורט/חוגים	20:00 - 23:00	ריקודי עם	ויקטור גבאי	א. ספורט/חוגים	<b>יום שישי 5:45-19:00</b>			
19:30 - 20:15	ריקודי בטן	סיגל ורדי	א. ספורט/חוגים	<b>יום רביעי 5:45-22:00</b>							
19:00 - 20:00	אנגלית- מתחילים	טניה מנדל	א. חוגים	<b>שעה</b>	<b>שיעור</b>	<b>מורה</b>	<b>מיקום</b>				
20:00 - 21:00	אנגלית- מתקדמים	טניה מנדל	א. חוגים	08:00 - 08:45	צפיפות עצם	לילך זוהר	א. ספורט/חוגים				
20:30 - 23:00	ריקודי עם	יענקלה זיו	א. ספורט/חוגים	08:50 - 09:35	התעמלות בריאותית	לילך זוהר	א. ספורט/חוגים				
<b>יום שני 18:00-22:00</b>											
<b>שעה</b>	<b>שיעור</b>	<b>מורה</b>	<b>מיקום</b>								
18:05 - 18:50	תנועה ועיצוב הגוף	עדנה קמין	א. ספורט/חוגים	09:40 - 10:25	שיעור תנועה	לילך זוהר	א. ספורט/חוגים				
18:55 - 19:40	פלדנקרייז	עוזה מגיד	א. ספורט/חוגים	10:30 - 11:15	ריקודי בטן	לילך זוהר	א. ספורט/חוגים				
19:45 - 20:30	פילאטיס	ליעד ויטמן	א. ספורט/חוגים	12:15 - 13:00	התעמלות במים	אסנת שלו	בריכה				
20:30 - 21:50	שחייה מאסטרס	יובל רותם	בריכה	17:55 - 18:40	עיצוב דינאמי	דניאלה בן ארצי	א. ספורט/חוגים				
				18:45 - 19:30	התעמלות בריאותית	דניאלה בן ארצי	א. ספורט/חוגים				
				19:30 - 20:30	יוגה	אנסטיה פישקו	א. ספורט/חוגים				
				<b>שעות פעילות בריכה</b>							
				<b>שעות פעילות חדר כושר</b>							
				06:00-14:00	15:00-22:00	05:45 - 22:00		יום א			
				18:00 - 22:00				19:00 - 22:00		יום ב	
				06:00-14:00	15:00-22:00	05:45 - 22:00		יום ג			
				06:00-14:00	15:00-22:00	05:45 - 22:00		יום ד			
				06:00-14:00	15:00-22:00	05:45 - 22:00		יום ה			
				06:00 - 19:00		05:45 - 19:00		יום ו			
				07:00 - 19:00		06:00 - 19:00		יום ש			

**סבב שבתות - מתעדכן באתר ובלוח המודעות**  
 10:30 - 11:15  
 11:15 - 12:00  
**סדנאות בטן בחדר כושר**  
 ראשון, שני, שלישי, רביעי, וחמישי: 07:00,09:00,18:00,19:00,20:00 | שבת 10:00

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 \*

המועדון 11 סביון  
 טלפון: 077-4030941 פקס: 077-4030943  
 office@migdalin-nihul.com  
 countrysavyon.co.il



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**