

לוח חוגים 2025

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	שרי גרד	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/חיטוב + אירובי	שרי גרד	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	אמיליה	א. חוגים
12:00 - 12:45	התעמלות במים	ליעד ויטמן	בריכה	10:55 - 11:40	תנועה ועיצוב הגוף	עדנה קמין	א. ספורט/חוגים	18:00 - 19:00	יוגה	אפרת לוינשטיין	א. ספורט/חוגים
17:00 - 17:45	פלדנקרייז	רינת גלילי	א. ספורט/חוגים	11:00 - 12:30	אומנות / מקרמה	נטליה מיכלין	א. חוגים	19:30 - 23:30	ריקודי עם	לוי בר גיל	א. ספורט/חוגים
17:50 - 18:35	אינטרוולים דינאמי	שרי גרד	א. ספורט/חוגים	13:00 - 13:45	התעמלות במים	אסנת שלו	בריכה	20:30 - 22:00	שחיה מאסטרס	רותם נוה	בריכה
18:40 - 19:25	פילאטיס	שרי גרד	א. ספורט/חוגים	18:40 - 19:40	יוגה	אפרת לוינשטיין	א. ספורט/חוגים	יום שישי 5:45-19:00			
19:30 - 20:15	ריקודי בטן	מיכל בנית	א. ספורט/חוגים	19:40 - 23:00	ריקודי עם	ויקטור גבאי	א. ספורט/חוגים	מיקום מורה שיעור שעה			
19:00 - 20:00	אנגלית- מתחילים	טניה מנדל	א. חוגים	יום רביעי 5:45-22:00				מיקום מורה שיעור שעה			
20:00 - 21:00	אנגלית- מתקדמים	טניה מנדל	א. חוגים	08:00 - 08:45	צפיפות עצם	לילך זוהר	א. ספורט/חוגים	מיקום מורה שיעור שעה			
20:30 - 23:00	ריקודי עם	יענקלה זיו	א. ספורט/חוגים	08:50 - 09:35	התעמלות בריאותית	לילך זוהר	א. ספורט/חוגים	יום שני 18:00-22:00			
שעה מורה מיקום				09:40 - 10:25	ריקודי שורות	לילך זוהר	א. ספורט/חוגים	שעה מורה מיקום			
18:05 - 18:50	תנועה ועיצוב הגוף	עדנה קמין	א. ספורט/חוגים	10:30 - 11:15	ריקודי בטן	מרים	א. ספורט/חוגים	11:00 - 11:45	התעמלות במים	אסנת שלו	בריכה
18:55 - 19:40	פלדנקרייז	עוזה מגיד	א. ספורט/חוגים	12:15 - 13:00	התעמלות במים	ליעד ויטמן	בריכה	12:30 - 13:15	פלדנקרייז	עוזה מגיד	א. ספורט/חוגים
19:45 - 20:30	פילאטיס	ליעד ויטמן	א. ספורט/חוגים	17:55 - 18:40	עיצוב דינאמי	דניאלה בן ארצי	א. ספורט/חוגים	סבב שבתות - מתעדכן בלוח המודעות			
20:30 - 21:50	שחיה מאסטרס	רותם נוה	בריכה	18:45 - 19:30	התעמלות בריאותית	דניאלה בן ארצי	א. ספורט/חוגים	שעות פעילות בריכה			
שעות פעילות חדר כושר				19:30 - 20:30	יוגה	רויטל כחלון	א. ספורט/חוגים	שעות פעילות חדר כושר			
יום א	05:45 - 22:00	06:00-14:00 15:00-22:00		יום ב	19:00 - 22:00	18:00 - 22:00		יום ג	05:45 - 22:00	06:00-14:00 15:00-22:00	
יום ד	05:45 - 22:00	06:00-14:00 15:00-22:00		יום ה	05:45 - 22:00	06:00-14:00 15:00-22:00		יום ו	05:45 - 19:00	06:00 - 19:00	
יום ש	06:00 - 19:00	07:00 - 19:00									

להוריד או לצמצם חוגים על פי הנהלת הקאנטרי רשאית לשנות להוסיף 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