

חוגי ספורט מבוגרים אורחים תש"פ – 2019-2020

שיעורי ספורט - בוקר				
שם החוג	שם המדריכה	ימים	שעות	מיקום
התעמלות בתנועה	ליליה	א	7:30-8:15	סטודיו 2
		ד		סטודיו 2
התעמלות בריאותית	טניה ל	א	7:30-8:15	סטודיו 1
		ד		
התעמלות נשים	טניה ל	א	8:20-9:05	אולם הספורט
		ד		סטודיו 1
התעמלות גברים	טניה ל	א	9:10-9:55	סטודיו 2
		ד		
פילאטיס מזרן בוקר	רויטל	א	8:20-9:05	סטודיו 2
		ג		
		ב	9:55-10:40	סטודיו 2
		ה		
יוגה	אמירה	א	9:05-10:05	סטודיו 1
		ג		
יוגה	מיטרה	ב	10:10-11:10	סטודיו 1
		ד		
עיצוב	רויטל	א	10:10-11:10	סטודיו 1
		ג		סטודיו 2
עיצוב דינמי	רויטל	ב	8:20-9:05	סטודיו 2
		ה		
פלדנקרייז	דפנה ל	ב	7:30-8:15	סטודיו 1
		ה		
התעמלות מים	רויטל רויטל/דפנה	ב	10:45-11:30	בריכה מקורה
		ו		10:30-11:15
בונה עצם	בתיה	ג	8:00-8:45	סטודיו 1
		ה		סטודיו 2
		ג	10:05-10:50	סטודיו 1
		ה		
זומבה גולד	אורלי	ה	8:55-9:40	סטודיו 2
צ'י קונג	דימה	ו	9:30-10:25	סטודיו 2

- * עלות לשיעור המתקיים פעם בשבוע - 130 ₪ לחודש
- * עלות לשיעור המתקיים פעמיים בשבוע - 175/210 ₪ לחודש (ע"פ אזור מגורים). לחוגי בדמינטון תעריף שונה המפורסם במזכירות הקאנטרי. עלות חוג קראטה 240 ₪
- * כניסה לשיעורים בהצגת כרטיס רישום החוג בלבד
- * החלפת ימים לאחר הרישום הראשוני ע"ב מקום פנוי בלבד
- * יציאת אורחים ממתחם הקאנטרי מותרת עד 20 דקות לאחר סיום החוג, חריגה מזמן זה תגרור תשלום קנס
- * כניסת מתאמנים לשיעור תתאפשר עד 7 דקות מפתיחת השיעור

שיעורי ספורט - ערב

שם החוג	שם המדריכה	ימים	שעות	מיקום
זומבה	דנה	א ג	19:35-20:30	סטודיו 1
	מיא גנית	ב ה	19:30-20:15 19:00-19:45	סטודיו 2 סטודיו 1
	אור	ב ד	19:35-20:25 20:30-21:20	סטודיו 2 סטודיו 1
קרוספיטנס	אור	ב ד	20:30-21:15 19:30-20:15	סטודיו 1 אולם הספורט
	מירי	ג	18:00-18:45	סטודיו 1
אימון HIIT	מור	ד	19:40-20:25	סטודיו 1
אינטרוולים שריפת שומנים	מירי	ה	17:10-17:55	סטודיו 1
עיצוב מדרגה	מירי	ג	18:45-19:30	סטודיו 1
CORE ומתיחות	מירב מירי	א ג	17:10-17:55	סטודיו 1 סטודיו 2
	מירב מירי	א ד	18:00-18:45	סטודיו 1
עיצוב וחיטוב	טניה צ	ב ה	17:10-17:55 19:00-19:45	סטודיו 2 סטודיו 1
פילאטיס מזרן	שרון	ד	19:40-20:25	סטודיו 2
ריקודי בטן	דימה	ג	20:15-21:00	סטודיו 2
טאי צ'י מתקדמים	דימה	ג	21:00-21:45	סטודיו 2
טאי צ'י מתחילים	ליאור	א ד	17:10-17:55	סטודיו 2
פלדנקרייז	אמירה	ב ה	20:20-21:30 19:45-21:00	סטודיו 2
	סבסטיאן	א ד	20:30-21:30	
	אפרת	ב ד	17:10-17:55	
בונה עצם	ארתור	א ג ה	19:30-21:00	חדר אומנויות לחימה
	אלון	ג ה	19:30-21:00 21:00-22:30 21:00-22:30	אולם הספורט
קראטה (עלות לאורחים 210 ₪)	אייל עוזרי	ב	19:30-20:55	אולם הספורט
**בדמינטון	טניה	ב	18:00-18:45	סטודיו 2
ריקודי עם (מחיר חד פעמי 20 ₪)				
CORE פילאטיס				

