

מתחם הספא



חדש! אימונים אישיים ביוגה



אימונים אישיים



אימוני כושר | אימוני טניס

מים בבוקר

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
11:00-12:00 התעמלות במים אולג	10:00-11:00 התעמלות במים אולג	11:00-12:00 התעמלות במים אולג	09:00-10:00 התעמלות במים אולג	11:00-12:00 התעמלות במים אולג

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:00-08:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	07:00-08:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	06:55-07:55 יוגה נילי רש"ל	07:00-08:00 פילאטיס גלעד נעמן	07:00-08:00 פילאטיס גלעד נעמן
09:00-10:00 אירובי ועיצוב מיטל טייח	08:00-09:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	08:00-09:00 אירובי ועיצוב מיטל טייח	08:00-09:00 פילאטיס גלעד נעמן	08:00-09:00 פילאטיס גלעד נעמן
10:00-11:00 פילאטיס מיטל טייח	09:00-10:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	09:00-10:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	08:30-09:30 עיצוב וחיתוב פונקציונלי תמיר לוי	08:30-09:30 עיצוב וחיתוב פונקציונלי תמיר לוי
	10:00-11:00 פילאטיס גלעד נעמן	10:00-11:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	10:00-11:00 פילאטיס ניר ירון	10:00-11:00 פילאטיס ניר ירון
זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-16:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-16:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-16:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-16:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-16:00

חוגי בוקר

חוג טניס הישגי ומקצועי



החוג מתקיים בימי ראשון
עד חמישי במגרשי הטניס
הצמודים לקאנטרי
בנוסף אימוני טניס אישיים
עם טובי המאמנים

חוגי שחייה



חוג לשיפור סגנונות השחייה.
חוגים בנבחרות שחייה
הפועלים לאורך השנה
בהתאמה אישית לפי גיל ורמת
שחייה. מיועד לילדי
גן חובה עד י"ב

קורסי שחייה



לימוד שחייה בכל הסגנונות.
ניתן ללמוד בפרטני או
בקבוצות

שעות פתיחה: ימי ב'-ה' בשעות 06:00-22:00, ימי ו' 06:00-18:00,
שבת 08:00-18:00

שני	שלישי	רביעי	חמישי
18:15-19:00 פילאטיס אוסני בר נתן		17:00-18:00 כושר לילדים לגילאי 8-14 תמיר לוי	17:30-18:30 זומבה לילדים לגילאי 8-14 קרן
19:00-20:00 פילאטיס אוסני בר נתן	18:15-19:15 קיקבוקס תמיר לוי	18:00-19:00 HIT פונקציונלי מורורי	18:30-19:30 זומבה קרן
20:10-21:10 אירובי ועיצוב מרינה	19:30-20:30 יוגה נילי רש"ל	19:00-19:30 עיצוב בטן וגמישות מייקל טרילסבך	19:30-20:30 #Tyo WorkHard
		19:35-20:35 אירובי ועיצוב מרינה	

חוגי ערב

LIVE



S FIT

מערכת שיעורי TOP-SPIN

LIVE
STREAMING

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני
09:00 Fitin Live	07:30 יוליה לייקין	06:30 Boys Fitin	06:30 Girl Power	06:30 Boys Fitin	06:30 Girl Power
11:00 Girl Power	08:45 Girl Power	08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live
13:00 Boys Fitin	10:00 Boys Fitin	10:00 Girl Power	10:00 Boys Fitin	10:00 Girl Power	10:00 Boys Fitin
15:00 Boys Fitin	14:30 Fitin Live	17:00 Girl Power	17:00 Boys Fitin	17:00 Girl Power	17:00 Boys Fitin
17:00 Girl Power	15:30 Fitin Live	18:30 מירב מאיר	18:30 Fitin Live	18:30 Fitin Live	18:00 Girl Power
		19:30 Fitin Live	19:30 Fitin Live	19:30 מירב מאיר	19:00 יוליה לייקין
		20:30 Boys Fitin	20:30 Girl Power	20:30 Boys Fitin	20:30 Girl Power

Girl Power
שיעור מקוון
שמועבר ע"י
מדריכה

Boys Fitin
שיעור מקוון
שמועבר ע"י מדריך

מערכת החוגים מיועדת למנויים בלבד | מערכת החוגים והשעות עשויות להשתנות מעת לעת | יש להרשם לשיעור מראש באפליקציה

כרמיאל. מרכז החיים בגליל