

מתחם הספא



חדש! אימונים אישיים ביוגה



אימונים אישיים



אימוני כושר | אימוני טניס

מים בבוקר

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

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:00-09:00 אירובי ועיצוב מיטל טייח	07:00-08:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	08:00-09:00 אירובי ועיצוב מיטל טייח	07:00-08:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	07:00-07:45 צפיפות עצם גלעד נעמן
09:00-10:00 פילאטיס מיטל טייח	08:00-09:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	09:00-10:00 יוגה נילי רש"ל	08:00-09:00 צפיפות עצם גלעד נעמן	07:45-08:30 צפיפות עצם גלעד נעמן
10:00-11:00 זוחבה ועיצוב טלי מחלים	09:00-10:00 פילאטיס גלעד נעמן	10:00-11:00 STRETCHING ניר ירון	09:00-10:00 פילאטיס גלעד נעמן	08:30-09:30 עיצוב וחיתוב פונקציונלי תמיר לוי
11:00-12:00 פלדנקרייז רחל המאירי				09:35-10:35 פילאטיס ניר ירון

חוגי בוקר

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-17:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-17:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-17:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-17:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-17:00

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



שני	שלישי	רביעי	חמישי
18:15-19:00 פילאטיס אוסיר בר נתן	17:30-18:00 עיצוב בטן וגמישות יוליה קורגנוב	17:30-18:00 עיצוב בטן וגמישות מיקל טרילסבך	
19:00-20:00 פילאטיס אוסיר בר נתן	18:15-19:15 קיקבוקס תמיר לוי	18:00-19:00 HIT פונקציונלי מורורי	18:30-19:30 זוחבה קרן
20:10-21:10 אירובי ועיצוב מרינה	19:30-20:30 יוגה נילי רש"ל	19:00-20:00 עיצוב בטן ירכיים וישבן יוליה קורגנוב	19:30-20:30 אקסטרם נסטיה גופמן
		20:00-21:00 אירובי ועיצוב מרינה	

חוגי ערב

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

מערכת החוגים מיועדת למנויים בלבד | מערכת החוגים והשעות עשויות להשתנות מעת לעת | השיעור מותנה במינימום 5 משתתפים | לקבלת עידכונים בגין חוגי הסטודיו יש להרשם לתחומי עניין בקבלה

www.top-club.co.il

לפרטים: 04-9583331

טופ קלאב כרמיאל ברשתות החברתיות



LIVE

מערכת שעורי TOP-SPIN

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:30 Girl Power	06:30 Boys Fitin	06:30 Girl Power	06:30 Boys Fitin	07:30 VOD Fitin	09:00 Fitin Live
08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live	08:45 Girl Power	11:00 Girl Power
10:00 Boys Fitin	10:00 Girl Power	10:00 Boys Fitin	10:00 Girl Power	10:00 Boys Fitin	13:00 Boys Fitin
11:00 VOD Fitin	11:00 VOD Fitin	11:00 VOD Fitin	11:00 VOD Fitin	12:00 VOD Fitin	15:00 Boys Fitin
12:00 VOD Fitin	12:00 VOD Fitin	12:00 VOD Fitin	12:00 VOD Fitin	14:30 Fitin Live	17:00 Girl Power
15:00 VOD Fitin	15:00 VOD Fitin	15:00 VOD Fitin	15:00 VOD Fitin	15:30 Fitin Live	
16:00 VOD Fitin	16:00 VOD Fitin	16:00 VOD Fitin	16:00 VOD Fitin	16:30 VOD Fitin	
17:00 Boys Fitin	17:00 Girl Power	17:00 Boys Fitin	17:30 מירב מאיר		
18:00 Girl Power	18:30 Fitin Live	18:30 Fitin Live	18:30 Girl Power		
19:00 יוסף	19:30 מירב מאיר	19:30 Fitin Live	19:30 Fitin Live		
20:30 Girl Power	20:30 Boys Fitin	20:30 Girl Power	20:30 Boys Fitin		

S FITIN

**LIVE
STREAMING**



Girl Power

שיעור מקוון
שמועבר ע"י
מדריכה

VOD FITIN

מדריך על פי
בחירת המתאמנים

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