

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	11:00-12:00 התעמלות במים אולג	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 זומבה ועיצוב טלי מחלים	09:00-10:00 פילאטיס גלעד נעמן	10:00-11:00 זומבה ועיצוב טלי מחלים	09:00-10:00 פילאטיס גלעד נעמן	08:30-09:30 עיצוב וחיתוב פונקציונלי תמיר לוי
11:00-12:00 פלדנקרייז רחל המאירי				
זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-17:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 12:15-17:30	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-17:00	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 12:15-17:30	זמן חופשי טניס שולחן בשעות 11:15-17:00

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



שני	שלישי	רביעי	חמישי
18:15-19:00 פילאטיס אוסו בר נתן	17:30-18:00 עיצוב בטן וגמישות מייקל טרילסבך	17:30-18:00 עיצוב בטן וגמישות מייקל טרילסבך	17:00-18:00 פילאטיס ניר ירון
19:00-20:00 פילאטיס אוסו בר נתן	18:05-19:05 קיקבוקס תמיר לוי	18:00-19:00 HIT פונקציונלי מורוורי	18:00-19:00 זומבה קרן
20:10-21:10 אירובי ועיצוב מרינה	19:20-20:30 יוגה נילי רש"ל	19:00-20:00 TABATA עיצוב וחיתוב טלי מחלים	19:00-20:00 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	06:00 Boys Fitin	09:00 Fitin Live
08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live	08:15 Fitin Live	07:30 Boys Fitin	10:00 VOD Fitin
10:00 Boys Fitin	10:00 Girl Power	10:00 Boys Fitin	10:00 Girl Power	08:45 Girl Power	11:00 Girl Power
11:00 VOD Fitin	11:00 VOD Fitin	11:00 VOD Fitin	11:00 VOD Fitin	10:00 Boys Fitin	12:00 VOD Fitin
12:00 VOD Fitin	12:00 VOD Fitin	12:00 VOD Fitin	12:00 VOD Fitin	11:00 Girl Power	13:00 Boys Fitin
15:00 VOD Fitin	15:00 VOD Fitin	15:00 VOD Fitin	15:00 VOD Fitin	12:00 VOD Fitin	14:00 VOD Fitin
16:00 VOD Fitin	16:00 VOD Fitin	16:00 VOD Fitin	16:00 VOD Fitin	13:00 VOD Fitin	15:00 Boys Fitin
17:00 Boys Fitin	17:00 Girl Power	17:00 Boys Fitin	17:00 Boys Fitin	14:30 Fitin Live	16:00 VOD Fitin
18:00 Girl Power	18:30 Fitin Live	18:30 Girl Power	18:30 Girl Power	15:30 Fitin Live	17:00 Girl Power
19:00 VOD Fitin	19:30 Girl Power	19:30 Fitin Live	19:30 Fitin Live	16:30 VOD Fitin	
20:30 Girl Power	20:30 Boys Fitin	20:30 Girl Power	20:30 Boys Fitin		



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