

חובק | קריאייטיב דיזיין

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
8:00 - 9:00 אירובי ועיצוב מיטל גיח	7:00 - 7:45 צפיפות העצם גלעד נעמן	8:00 - 9:00 אירובי ועיצוב מיטל גיח	7:00 - 7:45 צפיפות העצם גלעד נעמן	7:00 - 7:50 פלדנקרייז רחל המאירי
9:00 - 10:00 פילאטיס מיטל גיח	8:00 - 8:45 צפיפות העצם גלעד נאמן	9:00 - 10:00 יוגה נילי רש"ל	8:00 - 8:45 צפיפות העצם גלעד נאמן	8:00 - 8:45 STRETCHING מרינה
10:00 - 11:00 זומבה ועיצוב טלי מחליס	9:00 - 9:45 פילאטיס גלעד נעמן	10:00 - 11:00 זומבה ועיצוב טלי מחליס	9:00 - 9:45 פילאטיס גלעד נעמן	9:00 - 9:45 עיצוב וחימום פונקציונלי מרינה
11:00 - 12:00 פלדנקרייז רחל המאירי		11:00 - 12:00 פילאטיס ספיר יוסף		
זמן חופשי מניס שולחן בשעות 17:30 - 12:15	זמן חופשי מניס שולחן בשעות 17:30 - 12:15	זמן חופשי מניס שולחן בשעות 17:30 - 12:15	זמן חופשי מניס שולחן בשעות 17:30 - 12:15	זמן חופשי מניס שולחן בשעות 17:30 - 12:15

חוגי בוקר

**אימונים אישיים**  
אימוני כושר | אימוני פניס

**אימונים אישיים**  
ביוגה

**מתחם**  
ספא

**קורסי שחייה**

**חוגי שחייה**

לימודי שחייה בכלל הסגנונות ניתן ללמוד בפרט או בקבוצות

חוג לשיפור סגנונות השחייה חוגים בנבחרות השחייה הפועלים לאורך השנה בהתאמה אישית לפי גיל ורמת שחייה. מינימום מועד לילדי 6 חודש עד 12

**שעות פתיחה:**  
ימי ב' - ה' 22:00 - 6:00  
ימי ו' 18:00 - 6:00  
שבת 18:00 - 8:00

**חוג פניס**  
הישי ומקצועי

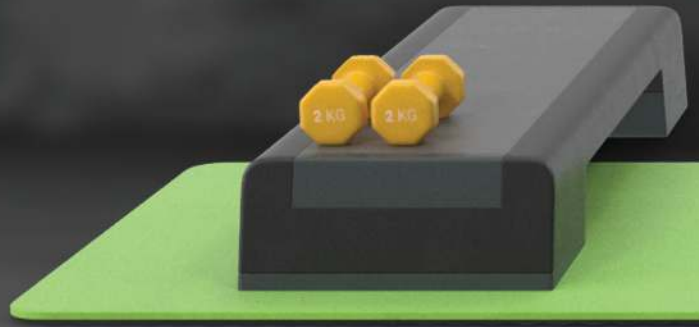
החוג מתקיים בימי ראשון עד חמישי במגרשי הפניס הצמודים לקאנטרי בנוסף אימוני פניס אישיים עם טובי המאמנים

שני	שלישי	רביעי	חמישי
17:30 - 18:00 שיעור בון ומתיחות מייקל טרילסבר		17:30 - 18:00 שיעור בון ומתיחות מייקל טרילסבר	
18:15 - 19:00 פילאטיס אוס' בר נתן	18:00 - 19:00 TABATA עיצוב וחימום טלי מחליס	18:00 - 18:45 בודי שיפ ספיר יוסף	18:00 - 19:00 אירובי וכוח פונקציונלי בר לבב בקל
19:00 - 20:00 פילאטיס אוס' בר נתן	19:10 - 20:10 יוגה נילי רש"ל	18:45 - 19:30 בודי שיפ ספיר יוסף	19:00 - 20:00 אירובי ועיצוב מרינה
20:00 - 21:00 אירובי ועיצוב מרינה		19:30 - 20:30 זומבה קרן	

חוגי ערב

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 אולג	9:00 - 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		11:00 - 12:00 התעמלות במים אולג

חוגי בוקר



מערכת החוגים מיועדת למנויים בלבד | מערכת החוגים והשעות עשויות להשתנות מעת לעת  
השיעור מותנה במינימום 5 משתתפים | לקבלת עדכונים בגין חוגי הספודיו יש להירשם דרך אפליקציית הקאנטרי FIZIKAL