

מערכת חוגים 2026

אימונים אישיים
אימוני כושר | אימוני טניס

קורסי שחייה

לימודי שחייה בכל הסגנונות ניתן ללמוד בפרטני או בקבוצות.

חוגי טניס

החוג מתקיים בימי א' - ה' במגרשי הטניס הצמודים לקאנטרי, בנוסף אימוני טניס אישיים עם טובי המאמנים.

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:00-08:00 אירובי ועיצוב הזאר מוסא	07:00-07:45 צפיפות העצם גלעד נעמן	08:00-09:00 Tabata ועיצוב הזאר מוסא	07:00-07:45 צפיפות העצם גלעד נעמן	07:00-07:50 פלדנקרייז רחל המאירי
08:00-09:00 פונקציונלי וכח תמר שקדי	08:00-08:45 צפיפות העצם גלעד נעמן	09:00-10:00 זומבה הזאר מוסא	08:00-08:45 צפיפות העצם גלעד נעמן	08:00-08:50 STRETCHING יעל ברקוביץ
09:00-10:00 קיקבוקס זיו דנדקר	09:00-09:45 פילאטיס גלעד נעמן	10:00-11:00 יוגה נילי רש"ל	09:00-09:45 פילאטיס גלעד נעמן	09:00-09:50 עיצוב וחיטוב פונקציונלי יעל ברקוביץ
10:00-11:00 זומבה ועיצוב טלי מחליס	10:00-11:00 ריקודי עם חיים חן	11:00-12:00 פילאטיס ספיר יוסף	10:00-11:00 ריקודי עם חיים חן	10:00-11:00 ריקודי עם חיים חן

חוגי שחייה

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

שני	שלישי	רביעי	חמישי
17:30-18:15 תרגילי בטן ומתיחות מייקל טרילסברג	18:00-19:00 Tabata ועיצוב ספיר יוסף	17:30-18:15 תרגילי בטן ומתיחות מייקל טרילסברג	17:00-18:00 פלדנקרייז רחל המאירי
18:15-19:00 פילאטיס אוסיר בר נתן	19:10-20:00 יוגה נילי רש"ל	18:15-19:00 פילאטיס ספיר יוסף	18:00-19:00 אירובי וכח פונקציונלי זיו דנדקר
19:00-19:45 פילאטיס אוסיר בר נתן	20:15-21:15 פילאטיס בדופק גבוה מאיה עובדיה	19:00-19:45 בודי שייפ ספיר יוסף	19:00-20:00 קיקבוקס זיו דנדקר
20:00-21:00 אירובי ועיצוב ספיר יוסף		20:00-21:00 יוגה מאיה עובדיה	

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
10:00-11:00 התעמלות במים הזאר מוסא	10:00-11:00 זומבה במים הזאר מוסא	10:00-11:00 התעמלות במים הזאר מוסא	09:15-10:00 התעמלות במים איה חלאילה	10:00-11:00 התעמלות במים יעל ברקוביץ
11:00-12:00 התעמלות במים טלי מחליס	11:00-12:00 התעמלות במים הזאר מוסא	11:00-12:00 התעמלות במים הזאר מוסא	10:00-11:00 התעמלות במים הזאר מוסא	11:00-12:00 זומבה במים טלי מחליס

שעות פתיחה

ימי שבת 08:00 - 18:00	ימי ו' 06:00 - 18:00	ימי ב'-ה' 06:00 - 22:00
--------------------------	-------------------------	----------------------------

