

לוח חוגים שבועי - מבוגרים

יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	משעה
7:35 יוגה (בינוניים) (ג) שרון		7:30 שריפת שומנים דורית (ג)			07:45 שריפת שומנים דורית (ג)	07:00
8:00 TRX אביבית (ק)	8:15 עיצוב וחיטוב אביבית (ג)	8:15 עיצוב וחיטוב אביבית (ג)	8:05 עיצוב וחיטוב אביבית (ג)	8:00 TRX אביבית (ק)	8:30 שריפת שומנים דורית (ג)	08:00
8:30 עיצוב דינמי ענבל (ג)			8:50 שריפת שומנים דורית (ג)	8:15 חיטוב Core יולית (ג)		
9:15 שריפת שומנים דורית (ק)	9:00 חיטוב Core יולית (ג)	9:00 בניית עצם יולית (ג)		9:00 חיטוב Core יולית (ג)		09:00
9:25 מתיחות ענבל (ג)		9:45 בניית עצם יולית (ג)				
				10:00 התעמלות במים גילי	10:00 בונה עצם יולית (ג)	10:00



מועדון הספורט אלפי מנשה

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	משעה				
 <p>מועדון הספורט אלפי מנשה</p>						14:00				
<p>14:30 מדיטציה וריפוי בצליל אלכסנדרה (ג) סדנה למנויים - 300 ₪ סדנה לא מנויים - 600 ₪</p>										
מידע נוסף:										
<p>אולם שחייה מקורה כל החוגים כלולים בתשלום המנוי. תשלום חודשי ללא מנוי: זומבה - 250 ₪ פלדנקרייז - 250 ₪ שריפת שומנים - 250 ₪ התעמלות במים - 120 ₪</p>						18:00				
						18:00 עיצוב וחיטוב (ג) ענבל (ג)	18:15 "יוגה" רכה שרון (ק)	18:00 אימון פונקציונלי אביבית (ג)	18:00	
						18:45 עיצוב וחיטוב (ג) ענבל (ג)				
<p>19:00 קרוספיטנס אביבית (ג)</p> <p>19:00 עיצוב דינמי ענבל (ג)</p> <p>19:30 זומבה ענבל (ג)</p> <p>19:30 שריפת שומנים דורית (ג)</p> <p>19:00 ספינינג אמיר (ק)</p>						19:00				
						19:00 Core יולית (ג)	19:00 פילאטיס מתיחות ענבל (ק)	19:30 זומבה ענבל (ג)	19:00 שריפת שומנים דורית (ג)	19:00
						19:00 Core יולית (ג)	19:45 פילדנקרייז אורנה (ג)			
<p>הרשמה באתר: TRX - יום א' מ-18:00. ספינינג - יום קודם שעה 17:00.</p>										
						19:00				
						19:30-20:30 שחייה מאסטרס דניאלה				
						19:45 פלדנקרייז אורנה (ג)				

יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	משעה
	20:00 שריפת שומנים (ג) דורית	20:00-21:00 שחייה מאסטרס דניאלה	20:00 ספינינג אמיר (ק)	20:15 שריפת שומנים (ג) דורית	20:15 ספינינג אמיר	20:00
		20:30 - 22:00 יוגה מתקדמים (ג) שרון	20:20 פילאטיס ענבל (ג)		20:30 זומבה (ג) ענבל	
			21:00 יוגילאטיס אביבית (ג)	21:15 קרוסג'ים אביבית (ג)		21:00