

05 ספטמבר 2024

מערכת חוגים במרכז לשחייה וספורט רעננה

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
|---|---|--|---|--|---------------------------------|--|
| 08:00 יוגה ** אנטונינה ריבק | 07:00 פילאטיס מוניקה פאלון | 07:00 יוגה מורן ויז'נסקי | 07:00 פלדנקרייז בת-עמי אברמוב | 07:00 יוגה מורן ויז'נסקי | 07:00 יוגה חן סמואל | 08:30 אקוה פיטנס עודד נצר |
| 08:15 פילאטיס מיכל נחמיאס | 07:45 אקוה ג'ים ענת גרבר | 07:30* מתיחות וגמישות רחל לביד | 08:00 פלדנקרייז בת-עמי אברמוב | 07:30* עיצוב וחיטוב הגוף רחל לביד | 07:15 אקוה ג'ים ענת גרבר | 09:30 אקוה פיטנס עודד נצר |
| 08:50 פילאטיס דינמי לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 08:15 יוגה חן סמואל | 08:00 התעמלות במים שיר שביט | 08:00 טאי-צ'י מתחילים מאסטר -רות סופר | 08:15 התעמלות במים טלי זיסמן | 08:15 יוגה חן סמואל | <p>שיעור הטאי צ'י מתקיים לרוב בדשא, יש לבדוק בבקרה בכניסה. חדר כושר מרכז השחייה **** חדר כושר מיתולוגי *****</p> |
| 09:15 יוגה ** אנטונינה ריבק | 08:30 טאי-צ'י מתקדמים מאסטר רות סופר | 08:15 אקוה ג'ים ענת גרבר | 08:15 אקוה ג'ים ענת גרבר | 08:00 התעמלות במים טלי זיסמן | 08:15 יוגה חן סמואל | |
| 09:05 פילאטיס מיכל נחמיאס | 08:45 אקוה ג'ים ענת גרבר | 08:50 פילאטיס דינמי לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 08:50 פילאטיס דינמי לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 09:00 התעמלות במים טלי זיסמן | 09:30 פילאטיס מוניקה פאלון | |
| 09:50 דאנס מתחילות לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 09:30 צי-קונג מאסטר רות סופר | 09:00 התעמלות במים שיר שביט | 09:00 פילאטיס מוניקה פאלון | 09:30 ג'ירוקינזיס מוניקה פאלון | 09:15 אקוה ג'ים ענת גרבר | |
| 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | 09:15* מתיחות וגמישות רחל לביד | 09:30 פילאטיס מוניקה פאלון | 09:00 פילאטיס קלאסי מיכל נחמיאס | 09:30 פילאטיס גברים רחל לביד | 11:00 חדר כושר **** עודד נצר | |
| 10:40 דאנס בוגרות לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 09:30 Indoor Outdoor Fitness עודד נצר | 09:30 פילאטיס מוניקה פאלון | 09:00 פלדנקרייז בת-עמי אברמוב | 10:00 התעמלות במים טלי זיסמן | 10:30 פילאטיס מוניקה פאלון | |
| 11:30* דאנס פיטנס אוריינטלי לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 09:45 אקוה ג'ים ענת גרבר | 09:40*** דאנס בוגרות לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 09:15 אקוה ג'ים ענת גרבר | 10:40* דאנס בוגרות לנשים בלבד טליה רוזנבלט | | |
| | 10:15* מתיחות וגמישות רחל לביד | 10:00 התעמלות במים שיר שביט | 09:05 פילאטיס ** מיכל נחמיאס | 11:30* דאנס מתחילות נשים בלבד טליה רוזנבלט | | |
| | 10:30 טאי-צ'י מתחילים מאסטר רות סופר | 09:50 פילאטיס לנשים טליה רוזנבלט | 10:00 פילאטיס טוני ריבק | | | |
| | 10:30 Indoor Outdoor עודד נצר | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | 10:00* פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 10:00 טאי-צ'י מתקדמים מאסטר רות סופר | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 10:20*** Indoor Outdoor Fitness | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 17:00 עיצוב הגוף לנשים טליה רוזנבלט | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 18:00 פילאטיס לנשים טליה רוזנבלט | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 19:00 פילאטיס טליה רוזנבלט | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 20:15 פילאטיס אורנה טל | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 17:00 דאנס לטיני מתקדמות לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 19:00 פילאטיס + hit אורנה טל | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 20:15 פילאטיס אורנה טל | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 18:00 פילאטיס טל שטיינברג | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 19:00 פילאטיס + hit אורנה טל | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 19:00 פילאטיס ומתיחות טליה רוזנבלט | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 20:00 פילאטיס אורנה טל | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 20:15 אקוה פיטנס עודד נצר | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 20:00 זוזבה לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 20:00 טכניקה אורנה טל | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |
| | | 20:00 פילאטיס דינמי לנשים בלבד טליה רוזנבלט | 10:00 פילאטיס מיכל נחמיאס | | | |

