

מעודכן דצמבר 25

מערכת חוגים במרכז לשחייה וספורט ראננה

| ראשון                                                        | שני                                                  | שלישי                                                   | רביעי                                                     | חמישי                                                | שישי                                | שבת                              |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 08:00<br>יוגה **<br>אנטונינה ריבק                            | 07:00<br>פילאטיס<br>מוניקה פאלון                     | 07:00<br>יוגה<br>מורן ויז'נסקי                          | 07:00<br>פלדנקרייז<br>בת-עמי אברמוב                       | 07:00<br>יוגה<br>מורן ויז'נסקי                       | 07:00<br>יוגה<br>חן סמואל           | 09:00<br>אקווה פיטנס<br>עודד נצר |
| 08:15<br>פילאטיס<br>מיכל נחמיאס                              | 07:45<br>אקווה ג'ים<br>ענת גרבר                      | 07:30*<br>מתיחות וגמישות<br>רחל לביד                    | 08:00<br>פלדנקרייז<br>בת-עמי אברמוב                       | 07:30*<br>עיצוב וחיתוב הגוף<br>רחל לביד              | 07:15<br>אקווה ג'ים<br>ענת גרבר     |                                  |
| 08:50<br>***פילאטיס דינמי<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט      | 08:15<br>יוגה<br>חן סמואל                            | 08:00<br>התעמלות במים<br>טלי זיסמן                      | 08:15<br>אקווה ג'ים<br>ענת גרבר                           | 08:15<br>יוגה<br>מורן ויז'נסקי                       | 08:15<br>אקווה ג'ים<br>ענת גרבר     |                                  |
| 09:15<br>יוגה **<br>אנטונינה ריבק                            | 08:45<br>אקווה ג'ים<br>ענת גרבר                      | 08:15<br>יוגה<br>מורן ויז'נסקי                          | 08:50<br>***פילאטיס דינמי<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט   | 08:00<br>התעמלות במים<br>טלי זיסמן                   | 08:15<br>יוגה<br>חן סמואל           |                                  |
| 09:05<br>פילאטיס<br>מיכל נחמיאס                              | 09:00<br>טאי צ'י<br>תהל שמש פורה                     | 08:50<br>***פילאטיס דינמי<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט | 08:15<br>יוגיליטיס<br>רות רזאל                            | 09:00<br>התעמלות במים<br>טלי זיסמן                   | 09:30<br>פילאטיס<br>מוניקה פאלון    |                                  |
| 09:50<br>*דאנס מתיחות<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט          | 09:15*<br>מתיחות וגמישות<br>רחל לביד                 | 09:00<br>התעמלות במים<br>טלי זיסמן                      | 09:00<br>טאי צ'י מתקדמים<br>תהל שמש פורה                  | 09:30<br>ג'ירוקינזיס<br>מוניקה פאלון                 | 09:15<br>אקווה ג'ים<br>ענת גרבר     |                                  |
| 10:00<br>פילאטיס<br>מיכל נחמיאס                              | 09:30<br>Indoor Outdoor<br>Fitness<br>עודד נצר       | 09:30<br>פילאטיס<br>מוניקה פאלון                        | 09:00<br>פלדנקרייז<br>בת-עמי אברמוב                       | *פילאטיס גברים<br>רחל לביד                           | 10:30<br>פילאטיס<br>מוניקה פאלון    |                                  |
| 10:40<br>*דאנס בוגרות<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט          | 09:45<br>אקווה ג'ים<br>ענת גרבר                      | *פילאטיס גברים<br>רחל לביד                              | 09:15<br>אקווה ג'ים<br>ענת גרבר                           | * דאנס בוגרות<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט          | 11:00<br>חדר כושר ****<br>עודד נצר  |                                  |
| 11:30*<br>דאנס פיטנס אוריינטלי<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט | 10:15*<br>מתיחות וגמישות<br>רחל לביד                 | 09:40<br>***דאנס בוגרות<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט   | ** 09:05<br>יוגיליטיס<br>רות רזאל                         | 10:40 *<br>דאנס בוגרות<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט | 12:15<br>חדר כושר *****<br>עודד נצר |                                  |
|                                                              | 10:00<br>צ'י קונג<br>תהל שמש פורה                    | 10:00<br>התעמלות במים<br>טלי זיסמן                      | 09:30<br>Indoor Outdoor<br>עודד נצר                       | 11:30 *<br>דאנס מתיחות<br>נשים בלבד<br>טליה רוזנבלט  |                                     |                                  |
|                                                              | 10:30<br>Indoor Outdoor<br>עודד נצר                  | 10:30<br>יוגה<br>מורן ויז'נסקי                          | 09:50***<br>פילאטיס לנשים<br>טליה רוזנבלט                 |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              | 11:45<br>חדר כושר קבוצתי<br>**** Fitness<br>עודד נצר |                                                         | 10:00<br>יוגה<br>טוני ריבק                                |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      |                                                         | 10:00**<br>יוגיליטיס<br>רות רזאל                          |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      |                                                         | 10:00<br>צ'י קונג<br>תהל שמש פורה                         |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      |                                                         | 10:30<br>Indoor Outdoor<br>עודד נצר                       |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      |                                                         | 11:45<br>חדר כושר לב הפארק<br>*****Fitness<br>עודד נצר    |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              | 17:00<br>פלדנקרייז<br>בת עמי                         |                                                         | 10:00<br>פילאטיס לנשים<br>טליה רוזנבלט                    |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              | 17:00<br>פלדנקרייז<br>בת עמי                         |                                                         | 17:00<br>דאנס לטיני מתקדמות<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              | 19:00<br>ניה<br>יפעת פאלקוב                          |                                                         | 17:45***<br>פילאטיס שחיינים                               |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 18:00<br>חדר כושר קבוצתי<br>עודד נצר                    |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 16:00<br>פילאטיס נשים<br>רחל לביד                       |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 16:00<br>אקווה ג'ים<br>נשים בלבד<br>ענת גרבר            |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 17:00<br>פילאטיס נשים<br>רחל לביד                       |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 17:00<br>אקווה ג'ים נשים בלבד<br>ענת גרבר               |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 18:00<br>פילאטיס נשים<br>טליה רוזנבלט                   |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 19:00***<br>דאנס<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט          |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 19:00<br>יוגה לנשים בלבד **<br>אנטונינה ריבק            |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 20:00***<br>פילאטיס דינמי<br>לנשים בלבד<br>טליה רוזנבלט |                                                           |                                                      |                                     |                                  |
|                                                              |                                                      | 20:15<br>פילאטיס<br>אורנה טל                            |                                                           |                                                      |                                     |                                  |

החוג מתקיים בחדר 7 במרכז הקהילתי "לב הפארק" \*  
החוג מתקיים בחדר 6 במרכז הקהילתי "לב הפארק" \*\*  
החוג מתקיים בחדר 7 ב' במרכז הקהילתי "לב הפארק" \*\*\*

חדר כושר מרכז השחייה \*\*\*\*.  
חדר כושר מיתולוגי (לב הפארק) \*\*\*\*\*  
שיעור יוגה במים מתקיים בבריכה הטיפולית הממוחמטת  
שיעור הטאי צ'י וצ'י קונג מתקיים לרוח בדשא, יש לבדוק בבקרה בכניסה.

חדר כושר מרכז השחייה  
חדר כושר מיתולוגי (לב הפארק)  
שיעור יוגה במים מתקיים בבריכה הטיפולית המחוממת  
שיעור הטאי צ'י וצ'י קונג מתקיים לרוב בדשא, יש לבדוק בבקרה בכניסה.

החוג מתקיים בחדר 7 במרכז הקהילתי "לב הפארק"  
החוג מתקיים בחדר 6 במרכז הקהילתי "לב הפארק"  
החוג מתקיים בחדר 7 ב' במרכז הקהילתי "לב הפארק"

