

חוגי מבוגרים בספורטן הוד השרון

חוגי בוקר

12/2021

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
7:00 7:50 עד רועי אולם תפוח	7:00 פלדנקרייז אולם אפרסק	7:30 פלדנקרייז אולם תפוח	7:30 פילאטיס אולם תפוח	7:00 עיצוב דינמי אולם תפוח	7:00 עיצוב ויציבה אולם תפוח	
	7:30 התעמלות בריאותית אולם תפוח	7:30 עיצוב וחיטוב אולם אפרסק	7:30 מתיחות מתחילים אולם אפרסק	7:00 התעמלות בריאותית אולם אפרסק	7:00 פלדנקרייז אולם אפרסק	
8:00 8:50 עד רועי אולם תפוח	8:00 יוגה ויניאסה אולם אפרסק	8:00 יוגה ויניאסה אולם אפרסק	8:00 יוגה שיבענה אולם תפוח	8:00 התעמלות בריאותית אולם אפרסק	8:00 עיצוב ויציבה אולם תפוח	8:00 יוגה אולם תפוח
	8:30 התעמלות בריאותית אולם אפרסק	8:30 צפיפות העצם אולם תפוח	8:30 פילאטיס מזון אולם אפרסק	8:30 פילאטיס אולם תפוח	8:00 פלדנקרייז אולם אפרסק	
	8:30 תאי צ'י אולם תפוח	8:30 תאי צ'י אולם תפוח	8:30 התעמלות בריאותית אולם אפרסק	8:30 יוגה ומדיטציה אולם תפוח		
9:00 9:50 עד זהבה אולם תפוח	9:00 עיצוב תות	9:00 ציור** אולם תות	9:00 ציור** אולם תות	9:00 אימון פונקציונאלי אולם תפוח	9:00 התעמלות במים בריכה מקורה	9:30 עיצוב וחיטוב אולם תפוח
	9:00 פילאטיס אולם אפרסק	9:00 עיצוב תפוח	9:30 התעמלות בריאותית אולם אפרסק	9:00 צפיפות העצם אולם אפרסק	9:00 פילאטיס אולם תפוח	
	9:30 זומבה גולד אולם אפרסק	9:30 זומבה גולד אולם אפרסק	9:30 BODYBALANCE אולם תפוח	9:00 ZUMBA אולם אפרסק		
10:00-15:00	10:00 מתיחות שיקומי אולם תפוח	10:00 עיצוב דינמי אולם תפוח	10:30 זומבה גולד אולם תפוח	10:00 עיצוב אולם אפרסק	10:00 עיצוב וחיטוב אולם תפוח	10:30 זומבה/מדרגה BODYPUMP
	10:00 צ'י קונג אולם אפרסק	10:30 התעמלות במים בריכה מקורה	10:30 התעמלות במים בריכה מקורה	10:30 צפיפות העצם אולם תפוח	11:00 BODYPUMP אולם תפוח	
	11:00 ריקודי בטון אולם אפרסק	11:30 ציור** אולם תות	11:30 ציור** אולם תות	11:00 שילוב אומנויות** אולם תות	12:00 אימון פונקציונאלי אולם תפוח	
	11:00 מתיחות שיקומי אולם תפוח	11:00 ברידג' אולם תפוח	10:30 התעמלות כסאות אולם אפרסק	11:00 שילוב אומנויות אולם תות		

עיצוב וחיטוב | סיבולת לב ריאה | גוף ונפש | מחול ותנועה | אומנות והעשרה

הכניסה למועדון מחייבת העברת צ'יפ אישי | שעות פעילות המועדון: ימים א'-ה' 5:30-23:00, יום ו' 5:30-19:00, יום שבת 7:00-19:00

** בתשלום נוסף | ייתכנו שינויים בלוח החוגים בכפוף לשיקולי המועדון

חוגי מבוגרים בספורטן הוד השרון



חוגי אחה"צ

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
16:00-17:00	BODYBALANCE אולם תפוח 17:30 עד 18:20 איריס	פילאטיס מזרן אולם תפוח 17:30 עד 18:20 סל ש.			ZUMBA אולם תפוח 16:30 עד 17:20 שרון	
18:00	יוגה אשטנגה אולם אפרסק 18:00 עד 19:15 יובל	פילאטיס מזרן אולם תפוח 18:00 עד 18:50 דנה	פילאטיס מזרן אולם תפוח 18:00 עד 18:50 דנה	יוגה ויניאסה אולם תפוח 18:00 עד 18:50 יובל	פלדנקרייז אולם תפוח 18:30 עד 19:20 יחיאלה	
				פילאטיס מזרן אולם אפרסק 18:00 עד 18:50 מירי		
				מדרגה ועיצוב מתחילים 18:00 עד 19:50 זרבה		
19:00	פילאטיס מזרן אולם תפוח 19:30 עד 20:20 איריס	פילאטיס מזרן אולם תפוח 19:00 עד 19:50 מירי	פילאטיס מזרן אולם אפרסק 19:00 עד 19:50 מירי	דניס הישרדות אולם אפרסק 19:15 עד 20:05 ארז/שניר	פילאטיס קלאסי אולם תפוח 19:30 עד 20:20 דנה	
	דניס הישרדות אולם אפרסק 19:15 עד 20:05 ארז/שניר			אירובי קיבוקס בינוני 19:30 עד 20:20 גלית וייס	LEMMING CORE אולם אפרסק 19:30 עד 20:20 איריס ג.	
	HIIT אולם תפוח 19:30 עד 20:20 אורלי					
20:00-21:00	יוגה תרפיה אולם תפוח 20:00 עד 21:15 אורה	ZUMBA אולם תפוח 20:00 עד 20:50 שרון	BODYPUMP אולם תפוח 20:00 עד 21:00 איריס ג.	אימון פונקציונאלי אולם אפרסק 20:30 עד 21:20 גלית וייס	ריקודי עם זוגות ומעגלים 20:30 עד 23:00 צדקי	
		עיצוב וחיתוב אולם אפרסק 20:30 עד 21:20 חיים	קור חיזוק אולם אפרסק 20:00 עד 20:50 ליאת			
		כדורסל אולם הדרים 20:30 עד 22:00 יהודה				
		ריקודי עם זוגות ומעגלים 21:00 עד 23:00 לי בר גיל				
ספינינג	ספינינג אולם תפוח 20:00 עד 21:00 אורלי		ספינינג אולם תפוח 20:30 עד 21:30 ליאור		ספינינג אולם תפוח 15:00 עד 16:00 ליאור	
ספינינג	ספינינג אולם תפוח 20:30 עד 21:30 ליאור					

הכניסה למועדון מחייבת העברת צ"פ אישי | הרישום לשיעורים באפליקציה שעות פעילות המועדון: ימים א-ה' 5:30-23:00, יום ו' 5:30-19:00, יום שבת 7:00-19:00

** בתשלום נוסף | ייתכנו שינויים בלוח החוגים בכפוף לשקולי המועדון

- אומנות והעשרה
- מחול ותנועה
- גוף ונפש
- סיבולת לב ריאה
- עיצוב וחיתוב



www.sportan.org.il | ז'בוטינסקי 2 הוד השרון | 09-7407111 *6669