

# חוגי מבוגרים בספורטן הוד השרון

## חוגי בוקר

1/2022

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
7:00 7:50 עד רועי אולם תפוח	7:00 8:50 עד בת עמי אולם אפרסק	7:30 8:20 עד חיה אולם תפוח	7:30 8:20 עד איריס אולם תפוח	7:00 7:50 עד אביבית אולם אפרסק	7:00 7:50 עד איריס אולם תפוח	7:00 7:50 עד איריס אולם תפוח
	7:30 8:20 עד מיירי אולם תפוח	7:30 8:20 עד הילה אולם אפרסק	7:30 8:20 עד אודי אולם אפרסק	7:30 8:20 עד איריס אולם תפוח	7:00 7:50 עד חיה אולם אפרסק	7:00 7:50 עד חיה אולם אפרסק
8:00 8:50 עד רועי אולם תפוח	8:00 9:15 עד דנה אולם אפרסק	8:00 9:20 עד חיה אולם תפוח	8:00 9:15 עד אורה אולם תפוח	8:00 8:50 עד אביבית אולם אפרסק	8:00 8:50 עד איריס אולם תפוח	8:00 9:15 עד סבב מדריכים אולם תפוח
	8:00 9:20 עד אורית אולם תפוח	8:30 9:20 עד הילה אולם אפרסק	8:30 9:20 עד איריס אולם תפוח	8:00 8:50 עד מיכל אולם תפוח	8:00 8:50 עד חיה אולם אפרסק	8:00 8:50 עד חיה אולם אפרסק
	8:30 9:20 עד תהל אולם תפוח	8:30 9:20 עד איריס אולם תפוח	8:30 9:20 עד איריס אולם תפוח	8:30 9:20 עד איריס אולם תפוח	8:30 9:45 עד אורה אולם תפוח	8:30 9:45 עד אורה אולם תפוח
9:00 9:50 עד זהבה אולם תפוח	9:00 10:20 עד איילת אולם תפוח	9:00 10:20 עד איריס אולם תפוח	9:00 10:20 עד איריס אולם תפוח	9:00 9:50 עד דנה אולם תפוח	9:00 9:50 עד איריס אולם תפוח	9:30 10:20 עד סבב מדריכים אולם תפוח
	9:00 10:20 עד זהבה אולם תפוח	9:30 10:20 עד איריס אולם תפוח	9:30 10:20 עד איריס אולם תפוח	9:00 9:50 עד איריס אולם תפוח	9:00 9:50 עד איריס אולם תפוח	9:00 9:50 עד איריס אולם תפוח
	9:30 10:20 עד סל אולם אפרסק	9:30 10:20 עד איריס אולם תפוח	9:30 10:20 עד איריס אולם תפוח	9:30 10:20 עד איריס אולם תפוח	9:00 9:50 עד איריס אולם תפוח	9:00 9:50 עד איריס אולם תפוח
10:00-15:00 10:50 עד דנה אולם תפוח	10:00 10:50 עד גלי אולם תפוח	10:00 10:50 עד איריס אולם תפוח	10:00 10:50 עד איריס אולם תפוח	10:00 10:50 עד איריס אולם תפוח	10:00 10:50 עד איריס אולם תפוח	10:30 11:20 עד סבב מדריכים אולם תפוח
	10:00 10:50 עד איריס אולם תפוח	10:30 11:20 עד איריס אולם תפוח	10:30 11:20 עד איריס אולם תפוח	10:30 11:20 עד איריס אולם תפוח	10:00 10:50 עד איריס אולם תפוח	10:00 10:50 עד איריס אולם תפוח
	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח
	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח	11:00 11:50 עד איריס אולם תפוח

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

הכניסה למועדון מחייבת העברת צ"פ 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

עיר החוגים 2021

## חוגי אחה"צ

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
16:00-17:00	<b>BODYBALANCE</b> 17:30 אולם תפוח עד 18:20 איריס	<b>פילאטיס מזרן</b> 17:30 אולם תפוח עד 18:20 סל ש.				<b>ZUMBA</b> 16:30 אולם תפוח עד 17:20 שרון
18:00	<b>יוגה אשטנגה</b> 18:00 אולם אפרסק עד 19:15 דנה	<b>פילאטיס מזרן</b> 18:00 אולם תפוח עד 18:50 דנה	<b>פילאטיס מזרן</b> 18:00 אולם תפוח עד 18:50 דנה	<b>יוגה ויניאסה</b> 18:00 אולם תפוח עד 18:50 אלינה	<b>פלדנקרייז</b> 18:30 אולם תפוח עד 19:20 יחיאלה	
	<b>טבטה בינוני</b> 18:30 אולם תפוח עד 19:20 גלית	<b>פילאטיס מזרן</b> 18:00 אולם אפרסק עד 18:50 מירי				
		<b>מדרגה ועיצוב מתחילים</b> 18:00 אולם תפוח עד 19:50 זהבה				
19:00	<b>פילאטיס מזרן</b> 19:30 אולם תפוח עד 20:20 דנה	<b>פילאטיס מזרן</b> 19:00 אולם אפרסק עד 19:50 מירי	<b>אימון פונקציונאלי</b> 19:00 אולם תפוח עד 19:50 דנה	<b>דניס הישרדות</b> 19:15 אולם אפרסק עד 20:05 ארז/שניר	<b>דניס הישרדות</b> 19:15 אולם אפרסק עד 20:05 ארז/שניר	
	<b>LEMMING CORE</b> 19:30 אולם אפרסק עד 20:20 איריס ג.	<b>עיצוב פיטבול</b> 19:00 אולם תפוח עד 19:50 ליאת	<b>יוגה אשטנגה</b> 19:00 אולם אפרסק עד 20:15 עופר	<b>אירובי קיבוקס בינוני</b> 19:30 אולם תפוח עד 20:20 גלית וייס	<b>דניס הישרדות</b> 19:15 אולם אפרסק עד 20:05 ארז/שניר	
	<b>HIIT</b> 19:30 אולם תפוח עד 20:20 אורלי					
20:00-21:00	<b>יוגה תרפיה</b> 20:00 אולם תפוח עד 21:15 אורה	<b>BODYPUMP</b> 20:00 אולם תפוח עד 21:00 איריס ג.	<b>ZUMBA</b> 20:00 אולם תפוח שרון	<b>אימון פונקציונאלי</b> 20:30 אולם אפרסק עד 21:20 גלית וייס	<b>ריקודי עם</b> 20:30 זוגות ומעגלים עד 23:00 צדקי	
	<b>עיצוב ומתיחות</b> 20:30 אולם אפרסק עד 21:20 זהבה	<b>קור חיזוק</b> 20:00 אולם אפרסק עד 20:50 ליאת	<b>עיצוב וחיתוב</b> 20:30 אולם אפרסק עד 21:20 חיים			
	<b>BODYPUMP</b> 20:30 אולם תפוח עד 21:30 איריס	<b>כדורסל</b> 20:30 אולם הדרים עד 22:00 יהודה	<b>ריקודי עם</b> 21:00 זוגות ומעגלים עד 23:00 לי בר גיל			
ספינינג	<b>ספינינג</b> 20:00 עד 21:00 אורלי	<b>ספינינג</b> 20:30 עד 21:30 ליאור				<b>ספינינג</b> 15:00 עד 16:00 ליאור
ספינינג	<b>ספינינג</b> 18:00 עד 18:45 גבי					
	<b>ספינינג</b> 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 לשיקולי המועדון

אומנות והעשרה
מחול ותנועה
גוף ונפש
סיבולת לב ריאה
עיצוב וחיתוב