



## לוח פעילות למנויים מאי 2017

שעות פעילות בבריכה			שעות פעילות חדר כושר		
יום א	סגור בבוקר	14:00-22:00	ימים א'-ה'	6:30-13:30	16:00-22:00
ימים ב'-ה'	6:30-13:30	16:00-22:00			
יום ו'	6:30-17:00		יום ו'		
יום שבת	7:00-18:00		יום שבת		

### רשימת חוגים

א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'
התעמלות מחשבת הגוף <b>מלא</b> (אילה) 10:00-10:45	התעמלות לשימור מסת העצם (מיכל) 8:30-9:15	טאי-צ'י (ליילו) 7:30	פלדנקרייז (רות) 8:45-9:30	טאי-צ'י (ליילו) 7:30	פילאטיס מזרונים (גלית) 7:50-8:40
התעמלות מחשבת הגוף (אילה) 11:00-11:45	פלדנקרייז (נינה) 9:25-10:10	חיזוק עיצוב והרפיה חובה נעלי ספורט (אילנה) <b>מלא</b> 8:30-9:25	פלדנקרייז (רות) 10:00-10:45	אירובי + עיצוב חיטוב (יעל) 8:30-9:20	ויני יוגה יוגה רכה (מיכל) 8:50-9:50
ריקודי עם (רונון) מתחילים 17:15 מתקדמים 17:45	פלדנקרייז (נינה) 10:20-11:05	עיצוב הגוף <b>9:45-10:45</b> (טלי) טיפוח יציבה 11:00-11:45	פלדנקרייז (רות) 11:00-11:45	פילאטיס (יעל) 9:30-10:15 10:30-11:15	טיפוח יציבה מודעות ותנועה. (טלי) 10:15-11:00
	פלדנקרייז (נינה) 11:15-12:00	התעמלות במים (שיעור מתון) 11:00 12:00	פלדנקרייז על כסאות (רות) 12:00-12:45	התעמלות במים 10:00 (שיעור מתון) 11:00 12:00	מחשבת הגוף (אילה) 11:15-12:00 <b>מלא</b>
פילאטיס ויציבה (גלית) 18:50		ויניאסה יוגה סגנון זורם דינמי (רונית) 17:00-18:00	<b>עיצוב וחיטוב (אילנה) 16:15-17:05</b>	ויניאסה יוגה סגנון זורם דינמי (רונית) 17:30-18:30	<b>מחשבת הגוף (אילה) 12:10-12:55</b>
התעמלות במים (סמדר) 19:30-20:30	יוגה אינטגרטיבית (משולבת) (יפה) 17:45	שיגעון המוסיקה ריקודים (נורית) מתחילים 18:15 מתקדמים 19:05	טאי-צ'י (ליילו) 17:30-18:30		
אימון שחייה (סמדר) 20:45	פילאטיס ויציבה (גלית) 19:05-20:00	פילאטיס (טלי) 20:10-21:10	פלדנקרייז (נינה) 19:10-20:10		

• יתכנו שינויים במערכת השיעורים, המדריכים ובשעות הפעילות.

**אחוזת רובינשטיין**

אחוזת פולג קיבוץ תל יצחק 45805 טל 09-8647070 פקס 09-8647781



**אחוזות רובינשטיין**

**אחוזת פולג    קיבוץ תל יצחק 45805    טל 09-8647070    פקס 09-8647781**