

חוגי בוקר - עולמות פלוס - תשע"ז 2016-17

שם החוג	שם המדריך	יום	שעות	הנחת חבר	מחיר החוג
התעמלות בריאותית	אתי מנחם	א', ד'	10:00-10:45	10%	85 ₪
התעמלות בריאותית	אתי מנחם	ג', ה'	9:30-10:15 ג' 8:15-9:00 ה'		
התעמלות בריאותית	מרינה מנדל	א', ד'	8:00-8:45		
התעמלות בריאותית	קטיה פיסצקי	א', ד'	9:00-9:45	10%	85 ₪
התעמלות בריאותית	רויטל חן	א', ד'	11:00-11:45	10%	55 ₪
התעמלות בריאותית	רויטל חן	ג'	08:15-09:00		
התעמלות בריאותית	רויטל חן	ג'	09:00-09:45	10%	85 ₪
התעמלות בריאותית	רויטל חן	ב', ה'	8:15-9:00		
התעמלות בריאותית	רויטל חן	ב', ה'	9:10-9:55		
התעמלות בריאותית	רויטל חן	ב', ה'	10:50-11:35		
התעמלות בריאותית	רבקה ינאי	ג', ה'	8:00-8:45	10%	55 ₪
התעמלות בריאותית	רבקה ינאי	ג', ה'	8:45-9:30	10%	55 ₪
התעמלות בריאותית	רבקה ינאי	ג', ה'	8:00-8:45 ג' 9:05-9:50 ה'	10%	85 ₪
התעמלות גברים	קטיה פיסצקי	א', ד'	12:00-12:45	10%	85 ₪
התעמלות גברים	רויטל חן	ב', ה'	10:00-10:45	10%	85 ₪
התעמלות על כסאות והפגת מתחים	דינה שפריר	ב'	9:00-10:00 מתקדם 10:00-11:00 מתחיל	10%	130 ₪
חוכמת הריפוי העצמי	דינה שפריר	ד'	12:00-12:45	10%	130 ₪
טאי-צ'י	דינה שפריר	ב'	8:00-9:00	10%	130 ₪
טאי-צ'י למתחילים+	דינה שפריר	ד'	12:45-13:45	10%	130 ₪
יוגה	וויית כהן דניאל	א'	10:00-11:30 נשים	10%	150 ₪
		ב'	9:15-10:45 נשים	10%	150 ₪
		ד'	10:00-11:30 מעורב	10%	150 ₪
		ב', ד'	בשעות הנ"ל	10%	230 ₪
		א', ב', ד'	בשעות הנ"ל	10%	300 ₪
התעמלות לבעיות גב	וויית כהן דניאל	ב'	11:00-11:45	10%	130 ₪
התעמלות לחיזוק השרירים	עירית פז-גולבר	ג'	12:35-13:35	10%	160 ₪
התעמלות אירובית לגיל הזהב	עירית פז-גולבר	א'	10:00-11:00	10%	150 ₪
פילאטיס מתקדמים	שרון לוי דויטש	א'	8:15-9:00	10%	155 ₪
		ד'	8:15-9:00		
פילאטיס מתחילים	שרון לוי דויטש	א'	9:00-9:45	10%	155 ₪
		ד'	9:00-9:45		
פלדנקרייז - נשים	אפרת פרדר	א', ד'	8:00-8:45	10%	180 ₪
		א', ד'	9:00-9:45		
ריקודי שורות - מתקדמים	נעמן יזרעאלי	ב'	12:35-13:35	140 ₪	140 ₪
ריקודי שורות - מתחילים	נעמן יזרעאלי	ב'	11:30-12:30	140 ₪	140 ₪
מחול אוריינטלי	אורלי ימין	ד'	10:45-11:45	10%	140 ₪

שלוחת י"ד הבנים - רחוב י"ד הבנים 64

התעמלות גברים	שרון לוי דויטש	א', ה'	11:15-12:00	10%	85 ₪
התעמלות בריאותית לנשים	מוניקה פאלון	ב', ד'	09:30-10:15	10%	85 ₪
התעמלות בריאותית לנשים	מוניקה פאלון	ב', ד'	10:15-11:00	10%	85 ₪
פלדנקרייז	אסתי בלסיאנו	ב', ד'	09:30-10:30	10%	180 ₪

שלוחת זמיר - רחוב אויערבך (שלוחת חגין)

התעמלות בריאותית-	רבקה ינאי	א', ד'	8:15-9:00	10%	85 ₪
		א', ד'	9:00-9:45		
		א', ד'	9:50-10:35	10%	85 ₪
		א', ד'	10:40-11:25	10%	85 ₪
יוגה -	וויית כהן דניאל	ג'	09:00-10:30	10%	130 ₪
פלדנקרייז -	אפרת פרדר	ב', ה'	8:00-8:45 מעורב	10%	180 ₪
		ב', ה'	9:00-9:45 נשים		