

תוכנית שיעורים / برنامج الحصص / Group Exercise Schedule

15.2.18 - 1.4.18

ראשון האחד Sunday	שני האתינן Monday	שלישי האלאלא Tuesday	רביעי הארבעاء Wednesday	חמישי האלמיס Thursday	שישי האלמיס Friday
8:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	7:45 L יוגה יוגה Yoga	7:45 L יוגה יוגה Yoga	8:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	7:45 L יוגה יוגה Yoga	8:00 L יוגה יוגה Yoga
9:00 L חיטוב הגוף תקווה אלגסם Body Sculpt	8:45 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise	9:00 L התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise	8:45 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise	9:00 L ZUMBA EXTREME	8:45 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise
10:00 L אירובי וחיטוב אלגסם Cardio & Sculpt הואי ותקווה	9:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	9:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	9:00 L HIIT	10:00 B בניית עצם בנא העظم Osteofit	9:00 L אירובי וחיטוב אלגסם Cardio & Sculpt הואי ותקווה
10:10 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	9:00 L ZUMBA	10:00 L מחול פילאטיס בילאטיס Dance Pilates	10:00 L גוף מאוזן תואזן Balanced Body	10:00 L בלט בר באליה בר Barre	9:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning
11:00 L פילאטיס ותנועה בילאטיס Pilates & Movement	10:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	10:10 S פונקציונלי שלב 2 Functional Level 2 المستوى الوظيفي 2	11:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	11:00 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise	10:00 L פילאטיס בילאטיס Pilates
12:00 L יוגה יוגה Yoga	11:00 L בניית עצם בנא העظم Osteofit	11:00 L תנועה רכה לונה סופט סופט Soft Flow	12:00 L יוגה/יוגה להריון יוגה/Prenatal Yoga יוגה / יוגה ללחואל	11:15 L פילאטיס בילאטיס Pilates	10:15 S יוגה יוגה Yoga
12:00 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise	12:00 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise	11:15 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise	12:00 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise		10:30 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise
		12:05 L פלדנקרייס פלדנקרייס Feldenkrais			11:00 L פאוור קונדישנינג תקווה אלגסם Power Conditioning פאוור קונדישנינג תקווה אלגסם
					12:00 L ZUMBA EXTREME
18:00 L פילאטיס בילאטיס Pilates	16:45 S ג'יורוקיניסיס גאירו Gyrokinesis	18:00 L פילאטיס בילאטיס Pilates	17:30 L כושר גופני גברים Men's Fitness ליאקה בדינה / רגאל	19:00 L HIIT	13:15 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning
19:00 L ZUMBA EXTREME	17:30 L כושר גופני גברים Men's Fitness ליאקה בדינה / רגאל	19:00 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise	18:00 L פילאטיס בילאטיס Pilates		
19:10 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	18:00 L בלט בר באליה בר Barre	19:00 L COMMANDO	18:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning		
	18:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	20:05 L ZUMBA EXTREME	18:45 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise		
	18:45 P התעמלות מימ תמרינ מאיئة Aquacise		19:00 L אימון פונקציונלי Functional Training תדריבאט חייויה		
	19:15 L HIIT		19:00 S פלדנקרייס פלדנקרייס Feldenkrais		
	20:15 L יוגה יוגה Yoga				

מוצ"ש السبت Sat

19:00 B
ספינינג רכוב הדראגאט Boot Camp

Large Studio = ל סטודיו גדול القاعة الكبرى
Small Studio = סטודיו קטן القاعة الصغرى
Pool = בריכה بركة السباحة
Basketball Court = אולם כדורסל ملعب كرة السلة
נשים سيدات Women
גברים رجال Men
מעורב مختلط Mixed

02-568-6960 | www.ymca.org.il

Schedule subject to change | Most classes are 55 min | 55 דק' | معظم الدروس مدتها 55 دقيقة, دروس اليوغا تتراوح بين 70-90 min | 70-90 دقيقة, دروس بناء العظام وتمارين الماء لمدة 45 دقيقة | 45 דק' | שיעורי יוגה נעים בין 70-90 דק', שיעור בניית עצם, התעמלות מימ 45 דק' | 70-90 دقيقة, دروس بناء العظام وتمارين الماء لمدة 45 دقيقة

