

1/7/18-1/10/18

תוכנית שיעורים / جمعية الشبان المسيحية / برنامج الحصة Group Exercise Schedule

ראשון האחד Sunday	שני האתינ Monday	שלישי האלאלא Tuesday	רביעי הארבעاء Wednesday	חמישי האמיס Thursday	שישי האجمعة Friday
8:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	7:45 L יוגה יוגא Yoga	7:45 L יוגה יוגא Power Yoga	8:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	7:45 L יוגה יוגא Yoga	8:00 L יוגה יוגא Yoga
8:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	8:45 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise	9:05 L ZUMBA	8:45 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise	9:00 L ZUMBA EXTREME	8:45 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise
9:00 L חיטוב הגוף תקווה הגסם Body Sculpt	9:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	9:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	9:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	9:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	9:00 L אירובי וחיטוב Cardio & Sculpt הואי ותקווה
10:00 L אירובי וחיטוב Cardio & Sculpt הואי ותקווה	9:00 L ZUMBA	10:05 L מחול פילאטיס דאנס Dance Pilates	9:00 L HIIT	10:00 B בניית עצם בנא העظم Osteofit	9:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning
10:10 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	10:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	10:10 S פונקציונלי שלב 2 Functional Level 2 המסווי الوظيفي 2	10:00 L גוף מאוזן טואזן Balanced Body	10:00 L בלט בר באלية بار Barre	10:00 L פילאטיס פילאטס Pilates
11:00 L פילאטיס ותנועה פילאטס Pilates & Movement	11:00 L בניית עצם בנא העظم Osteofit	11:00 L תנועה רכה חרקה לינה Soft Flow	11:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	11:00 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise	10:15 S יוגה יוגא Yoga
12:00 L יוגה יוגא Yoga	12:00 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise	11:15 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise	12:00 L יוגה/יוגה להריון Yoga/Prenatal Yoga יוגא / יוגא ללחואמל	11:15 L פילאטיס פילאטס Pilates	10:30 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise
12:00 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise		12:05 L פלדנקרייס פלדנקרייס Feldenkrais	12:00 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise		11:00 L פאוור קונדישנינג תקווה הגסם Power Conditioning
					12:00 L ZUMBA EXTREME
18:00 L פילאטיס פילאטס Pilates	16:45 S ג'יירוקינסיס גאירו Gyrokinesis	18:00 L פילאטיס פילאטס Pilates	17:30 L כושר גופני גברים Men's Fitness ליאקה בדنية / رجال	18:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	13:15 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning
19:00 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise	17:30 L כושר גופני גברים Men's Fitness ליאקה בדنية / رجال	19:00 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise	18:00 L פילאטיס פילאטס Pilates	19:00 L PUMP by AXLE	
19:00 L ZUMBA EXTREME	18:00 L בלט בר באלية بار Barre	19:00 L ZUMBA EXTREME	18:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning		20:15 L Boot Camp
19:10 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	18:00 B ספינינג רכוב הדראגאט Spinning	20:05 L Boot Camp	18:45 P התעמלות מים תמרינ מאיئة Aquacise		
	19:15 L HIFT		19:00 S פלדנקרייס פלדנקרייס Feldenkrais		
	20:15 S יוגה יוגא Yoga		19:15 O Outdoor HIFT		

=L סטודיו גדול הךעה הקברי Large Studio
 =S סטודיו קטן הךעה الصغرى Small Studio
 =P בריכה בركة السباحة Pool
 =O בחוץ بالخارج Outdoors
 =B אולם כדורסל ملعب كرة السلة Basketball Court
 נשים سيدات Women
 גברים رجال Men
 מעורב مختلط Mixed

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

Schedule subject to change | Most classes are 55 min | Yoga classes are 70-90 min. Osteofit and Aquacise are 45 min

