

Sylvan Adams Sports Center
of the Jerusalem International YMCA

Spring
Summer
2023



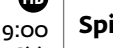
Jerusalem YMCA Sports Center

444

תכנית שיעורים

جدول التدريب الجماعي

Group Exercise

Sunday ראשון الأحد	Monday שני الإثنين	Tuesday שלישי الثلاثاء	Wednesday רביעי الأربعاء	Thursday חמישי الخميس	Friday שישי الجمعة
Yoga 7:45 Ravit MB	Pilates פילאטיס בילאטיס 6:45 Leora L	Yoga 7:45 Smadar MB	Spivi Spin 7:00 Miriam S	Strength Training חיזוק הגוף תقوية الجسم 6:45 Leora L	Yoga 8:00 Orly MB
Spinning 8:00 Lara S	Roll & Move גילגול ותנועה تقوية ودرجة 8:00 Rena L	HIIT 9:00 Shimrat L	Power Yoga 8:00 Sarai MB	Yoga 7:45 Michal MB	HIIT 8:00 Leora L
Strength Training חיזוק הגוף تقوية الجسم 9:00 Lara L	ZUMBA 9:00 Gitit MB	Spinning 9:00 Lara S	HIIT 8:00 Lara B	Roll & Move גילגול ותנועה تقوية ودرجة 8:00 Rena L	ZUMBA 9:00 Veronika L
Chinese Dance 9:00 Oyuna MB	Strength TRX חיזוק הגוף تقوية الجسم 9:05 Sari L	Afro Dance 10:00 Chaya L MB	Strong Nation 9:00 Sari L	ZUMBA 9:00 Inbal MB	Spinning 9:00 Vered S
Roll & Move גילגול ותנועה تقوية ودرجة 10:00 Rena L	Spivi Spin 9:15 Rena S	Get Strong 10:00 Mary L	Power Pilates פילאטיס בילאטיס 10:00 Shira L	Strength TRX חיזוק הגוף تقوية الجسم 9:05 Shira L	Yin Yoga 9:15 Leora MB
Pilates Bar 10:10 Veronika G	Chair Exercise התעמלות על כסא تمرن على كرسي 10:00 Etie MB	Dance & Move מחול ותנועה رقص وحركة 11:00 Lisa M L	Balanced Body גוף מאוזן إستقرار و توازن 10:00 Orit MB	Spivi Spin 9:15 Rena S	Pilates Bar 10:00 Veronika G
TRX 30 11:05 Rena L	Belly Dancing ריקודי בטן الرقص الشرقي 10:00 Raghd L	Pilates פילאטיס بيلاتس 12:00 Shanee L	Tai Chi / Qigong 10:00 Yonah י	Dance Shape 10:00 Orit L	Power Pillates 10:00 Vered L
Pilates & Movement פילאטיס بيلاتس 11:10 Keren MB	Yoga 10:00 Chen G	Feldenkrais פלדנקרייס فيلدينكرايس 12:15 Yael MB	Roll & Move גילגול ותנועה تقوية ودرجة 11:00 Rena L	Chair Exercise התעמלות על כסא تمرن على كرسي 10:00 Ettie MB	Power Yoga 10:30 Sarai MB
Feldenkrais פלדנקרייס فيلدينكرايس 11:10 Nava י	Osteofit בניית עצם بناء العظم 11:00 Ettie MB	CORE 18:00 Ilana L Yoga 18:30 Chen MB Spivi Spin 19:00 Miriam S HIIT TRX 19:05 Ilana L Strong Nation 20:15 Sari L	TRX 30 12:05 Rena L	Circuit תחנות محطات التدريب 10:15 Shira C	Strong Nation 11:15 Sari L
Yoga 12:15 Orly MB	Gyrokinesis 11:30 Orit י		Yoga 12:15 Orly MB	Pilates פילאטיס بيلاتس 11:15 Orit MB	Men's Fitness נושר גברים لياقة بدنية للرجال 12:05 Shani MB
Feldenkrais פלדנקרייס فيلدينكرايس 17:00 Michal MB	Anti-Gravity אימון ערסלים تدريب الأروحة 12:00 Rutie L		Men's Fitness נושר גברים لياقة بدنية للرجال 17:00 Noa MB	Osteofit בניית עצם بناء العظم 11:15 Ettie L	NAME FLOOR Large Studio -2 L Studio Level -1 -1 י Mind Body 0 MB Basketball Court -2 B Spinning Studio Edge of Bball Court -2 S Circuit Studio -2 C Garden Studio +1 G
Pilates פילאטיס بيلاتس 18:00 Daniella MB	Men's Fitness נושר גברים لياقة بدنية للرجال 17:00 Elia L		Pilates פילאטיס بيلاتس 18:00 Noa MB	Anti-Gravity אימון ערסלים تدريب الأروحة 12:15 Rutie L	
Strength TRX חיזוק הגוף تقوية الجسم 18:00 Ilana L	Power Pilates פילאטיס بيلاتس 18:00 Shira MB		Spivi Spin 18:00 Avi S	Anti-Gravity אימון ערסלים تدريب الأروحة 17:30 Rutie L	
ZUMBA 19:00 Lisa L	ZUMBA 18:00 Haya N L		Kick Boxing 18:00 Shimrat L	Spivi Spin 18:00 Sari S	
Spivi Spin 19:00 Miriam S	Spivi Spin 19:00 Allison S		HIIT 19:05 Noa L	Pilates פילאטיס بيلاتس 18:30 Shanee L	
Power Yoga 19:00 Sarai MB	Core 19:05 Shanee MB		Feldenkrais פלדנקרייס فيلدينكرايس 19:15 Yael MB	Strength TRX חיזוק הגוף تقوية الجسم 19:30 Sari L	
Kick Boxing 20:00 Shimrat L	HIIT 19:15 Shira L		Afro Dance 20:05 Chaya L L		

No entrance five minutes after the class has started
כניסה לשיעורים תותר עד 5 דק' מתחילת השיעור
الرجاء عدم الدخول الدرس بعد مرور خمس دقائق لل درس

Spinning

ספינינג

ركوب الدراجات

Spivi Spin*

The spin room is through the wooden doors at the far end of the basketball court חדר הספינינג נמצא בסוף אולם הכדורסל - המעבר דרך דלתות העץ יכון הדחול לחכס רכוב הדראת מן חלאל הבאב החשבי פי נהאיה מלעב כרה סלה					
Sunday ראשון الأحد	Monday שני الإثنين	Tuesday שלישי الثلاثاء	Wednesday רביעי الأربعاء	Thursday חמישי الخميس	Friday שישי الجمعة
Lara	Rena*	Lara	Miriam*	Rena*	Vered
Miriam*	Allison*	Miriam*	Avi*	Sari*	

Aquacise

התעמלות מים

برنامج التدريب المائي

Aqua Shallow classes use the shallow end of the double lane and the slow lap lane / Aqua Deep classes use the deep end of the double lane שיעור התעמלות מים עמוקים יתקיים באזור המים העמוקים במסלול הכפול / שיעור התעמלות מים רדודים יתקיים באזור המים הרדודים במסלול הכפול + המסלול האיטי יכון התדריב בלמיהה הצלה פי המסאר המדווח (לואסג) ולמסאר הבטיי / יכון התדריב בלמיהה העמיקה פי המסאר המדווח (לואסג)					
Sunday ראשון الأحد	Monday שני الإثنين	Tuesday שלישי الثلاثاء	Wednesday רביעי الأربعاء	Thursday חמישי الخميس	Friday שישי الجمعة
Shallow רדודים مياه ضحلة 9:15 Caroline	Shallow רדודים مياه ضحلة 8:45 Laine	Shallow רדודים مياه ضحلة 9:15 Caroline	Shallow רדודים مياه ضحلة 8:45 Laine	Shallow רדודים مياه ضحلة 9:15 Caroline	Deep עמוקים مياه عميقة 8:45 Laine
Shallow רדודים مياه ضحلة 12:15 Laine	Shallow רדודים مياه ضحلة 12:00 Laine	Shallow רדודים مياه ضحلة 12:15 Genady	Shallow רדודים مياه ضحلة 12:15 Elyse	Shallow רדודים مياه ضحلة 12:15 Ahmad	Shallow רדודים مياه ضحلة 10:15 Genady
Deep עמוקים مياه عميقة 19:00 Laine	Shallow רדודים مياه ضحلة 18:00 Genady	Deep עמוקים مياه عميقة 19:00 Laine	Shallow רדודים مياه ضحلة 18:00 Ahmad		Shallow רדודים مياه ضحلة 11:15 Genady

Schedule subject to change | Most classes are 55 min. | Yoga classes are 75-90 min. | Osteofit and Aquacise are 45 min.
החובנייה נחונה לשינויים | משך רוב השיעורים הינו 55 דק' | משך שיעורי יוגה נע בין 75 דק' ל-90 דק' | משך שיעורי עצם והתעמלות מים הינו 45 דק'
ברנאג התדריב החמאי קאבל לתעדיל ו התגיייר | מעظم החכס 00 דקייה | חכס היוגה מן 70-90 דקייה | חכס בנא העظم ו התמרינ המאיה 40 דקייה

נשים سيدات Women
מערוב مختلط Mixed
גברים رجال Men



Pool & Fitness Room

Sunday-Thursday: 6:00-23:00

Fridays: 6:00-19:00

Saturdays: 8:00-23:00 (The pool opens at 10:00)



برنامج البركة وغرفة اللياقة البدنية

من الأحد حتى الخميس من الساعة: 23:00—6:00

يوم الجمعة: 19:00—6:00

يوم السبت: 23:00—8:00 (البركة تفتح من 10:00 صباحا)

בריכה וחדר כושר

א'-ה': 6:00-23:00

ו': 6:00-19:00

שבת: 8:00-23:00 (הבריכה נפתחת ב-10:00)

☎ 02-568-6960

📍 4 George Washington St, JLM

🌐 ymcasport.org.il

Official App:



Pilates Reformer פיילאטיס מכשירים

Pilates Reformer is an added cost. Minimum of three participants required to open a class

שיעורי פילאטיס מכשירים בתשלום. מינימום נרשמים לקיום שיעור: 3 מתעמלים/ות

دروس بيلاتس على الماكينة بالدفع. الحد الأدنى للتسجيل لبدء الدرس: 3 مشتركين

Sunday ראשון الأحد	Monday שני الإثنين	Tuesday שלישי الثلاثاء	Wednesday רביעי الأربعاء	Thursday חמישי الخميس	Friday שישי الجمعة	Saturday שבת السبت
Veronika 9:00	Danir 8:00	Shanee 7:00	Shanee 8:00	Shanee 8:00	Veronika 11:15	Shanee 10:00
Danir 11:00	Danir Seniors גיל השלישי كبار السن 9:00	Shanee 8:00	Shanee 9:00	Shanee 9:00	Veronika 12:15	Shanee 11:00
Shanee Seniors גיל השלישי كبار السن 12:15	Shanee 18:00	Avital 18:00	Shanee Seniors גיל השלישי كبار السن 10:00	Shanee 19:30		Shanee 12:00
Avital 18:00	Shanee 20:05		Inbal 18:00			