



מערכת חוגים חודש דצמבר 2024 - פארק הנופש והספורט



יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	שבת
חוגי בוקר						
7:00-8:00 פילאטיס אורלי קרומהולץ	07:00-8:00 פילאטיס אורלי קרומהולץ	7:00-8:00 פילאטיס מלי כהן	7:00-8:00 BALANCE&CORE רלי דרור	7:00-8:00 יוגה סטלה	7:30-9:00 יוגה סטלה	
8:15-9:15 יוגה אשטנגה רית יגן	08:00-09:00 אימון מדרגה אורלי קרומהולץ	8:00-9:00 יוגה סטלה	8:15-9:15 פילאטיס רלי דרור	8:15-9:15 core & fitness ג'ני ברמי	9:00-10:00 FMC-TRAINING יהודית נחמיאס	
	9:00-10:00 עיצוב וחיטוב שרית שטריט	9:00-10:00 פלדנקרייז לבנת שמש	9:30-10:30 עיצוב וחיטוב טלי מזרחי	9:30-10:30 פעילות גופנית לגיל השלישי אורי פרנק	9:00-10:00 spining שלי נחמה	
	10:00-11:00 לבנת שמש	10:00-11:00 פלדנקרייז לבנת שמש	10:30-11:30 פעילות גופנית לגיל השלישי ג'ני ברמי	10:30-11:30 פעילות גופנית לגיל השלישי אורי פרנק	11:30-12:30 פילאטיס ארז לוי	
11:00-12:00 פילטיס לגיל השלישי לבנת שמש	11:00-12:00 פילטיס לגיל השלישי לבנת שמש		11:30-12:30 פלדנקרייז רונית גריסשנר		13:00-14:00 kangoo jump שרית שטריט	
					14:30-15:15 15:30-16:15 chilchi לבנת שמש	
חוגי ערב						
			16:00-17:00 פלדנקרייז ענת רוטר			
17:00-18:00 עיצוב וחיטוב אורלי ציליבון	17:00-18:00 פלדנקרייז רונית גריסשנר	17:00-18:00 פילאטיס ברמי	17:00-18:00 fitness מלי כהן	17:00-18:00 פילאטיס ג'ני ברמי	17:00-18:00 פילאטיס טלי מזרחי	
18:00-19:00 פילאטיס מלי כהן	18:00-19:00 פילאטיס ארז לוי	18:00-19:00 TABATA שני ברג	18:00-19:00 פילאטיס מלי כהן	18:00-19:00 stretching טלי מזרחי		
19:30-21:00 kangoo dance&power שרית שטריט	19:00-20:00 קרוס תחנות ארז לוי	19:00-20:00 אימון מדרגה אורלי קרומהולץ	19:00-20:00 spining אורלי ציליבון	19:00-20:00 TABATA שני ברג	19:00-20:00 spining אורלי ציליבון	
19:00-20:00 spining מלי כהן	19:00-20:00 spining שלי נחמה	19:00-20:00 spining שלי נחמה	19:00-20:00 פונקציונאלי מלי כהן	19:00-20:00 spining אורלי ציליבון		
20:00-21:00 spining מלי כהן	20:15-21:15 יוגה סטלה	20:00-21:00 kick-box אתי כהן	20:00-21:30 kangoo jump שרית שטריט	20:30-21:30 spining אורלי ציליבון		
שעות פעילות חד"כ: א-ה 6:00-22:00 / שישי 6:00-17:00 / שבת 8:00-22:00 / טלפון: 08-9151121 / waterpark-modiin.co.il						

חוגי בוקר

חוגי ערב

א	ב	ג	ד	ה
		8:05-8:50 לבנת שמש	8:30-9:30 אורי פרנק	
	12:10-12:55 לבנת שמש	11:30-12:15 לבנת שמש	11:05-11:50 לבנת שמש	11:30-12:30 אורי פרנק

חוגי מים
(למנויי הבריכה)