



מערכת חוגים חודש ינואר 2025 - פארק הנופש והספורט



שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'
חוגי בוקר						
	7:30-9:00 יוגה סטלה	7:00-8:00 יוגה סטלה	7:00-8:00 BALANCE&CORE רלי דרור	7:00-8:00 פילאטיס מלי כהן	07:00-8:00 פילאטיס אורלי קרומהולץ	7:00-8:00 פילאטיס אורלי קרומהולץ
	9:00-10:00 FMC-TRAINING יהודית נחמיאס	8:15-9:15 core & fitness ג'ני ברמי	8:15-9:15 פילאטיס רלי דרור	8:00-9:00 יוגה סטלה	08:00-09:00 אימון מדרגה אורלי קרומהולץ	8:15-9:15 יוגה אשטנגה רית יגן
	9:00-10:00 spining שלי נחמה	9:30-10:30 פעילות גופנית לגיל השלישי אורי פרנק	9:30-10:30 עיצוב וחיטוב טלי מזרחי	9:00-10:00 פלדנקרייז לבנת שמש	9:00-10:00 עיצוב וחיטוב שרית שטריט	
	11:30-12:30 פילאטיס ארז לוי	10:30-11:30 פעילות גופנית לגיל השלישי אורי פרנק	10:30-11:30 פעילות גופנית לגיל השלישי ג'ני ברמי	10:00-11:00 פלדנקרייז לבנת שמש	10:00-11:00 לבנת שמש	
	13:00-14:00 kangoo jump שרית שטריט		11:30-12:30 פלדנקרייז חנית גריסשנר		11:00-12:00 פילטיס לגיל השלישי לבנת שמש	11:00-12:00 פעילות לגיל השלישי ג'ני ברמי
	14:30-15:15 15:30-16:15 chilchi לרנר שמח					

חוגי בוקר

חוגי ערב						
		17:00-18:00 פילאטיס טלי מזרחי	17:00-18:00 fitness מלי כהן	17:00-18:00 פילאטיס ג'ני ברמי		17:00-18:00 עיצוב וחיטוב אורלי צילבון
		18:00-19:00 stretching טלי מזרחי	18:00-19:00 פילאטיס מלי כהן	18:00-19:00 TABATA שני ברג	18:00-19:00 פילאטיס ארז לוי	18:00-19:00 פילאטיס מלי כהן
		19:00-20:00 TABATA שני ברג	19:00-20:00 spining אורלי צילבון	19:00-20:00 אימון מדרגה אורלי קרומהולץ	19:00-20:00 קרוס תחנות ארז לוי	19:30-21:00 kangoo dance&power שרית שטריט
19:00-20:00 body-fit שרית שטריט		19:00-20:00 spining אורלי צילבון	19:00-20:00 פונקציונאלי מלי כהן	19:00-20:00 spining שלי נחמה	19:00-20:00 spining שלי נחמה	19:00-20:00 spining מלי כהן
19:00-20:00 SPININIG			20:00-21:30 kangoo jump שרית שטריט	20:00-21:00 Dance תאיר	20:15-21:15 יוגה סטלה	20:00-21:00 spining מלי כהן

חוגי ערב

שעות פעילות חד"כ: אה-6:00-22:00 / שישי 6:00-17:00 / שבת 8:00-22:00 / טלפון: 08-9151121 / waterpark-modiin.co.il

ה	ד	ג	ב	א	חוגי מים (למנויי הבריכה)
	8:30-9:30 אורי פרנק	8:05-8:50 לבנת שמש			
11:30-12:30 אורי פרנק	11:30:12:15 לבנת שמש	11:05:11:50 לבנת שמש	12:10-12:55 לבנת שמש		