



## מערכת חוגים חודש נובמבר 2024 - פארק הנופש והספורט



שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'
<b>חוגי בוקר</b>						
	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 קרמהולץ	7:00-8:00 פילאטיס אורלי קרמהולץ
	FMC 9:00-10:00 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 עיצוב הגוף אורלי קרמהולץ	8:15-9:15 יוגה אשטנגה רוית 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	8:00-9:00 פילאטיס אורלי קרמהולץ	
	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	9:00-10:00 עיצוב וחיטוב שרית שטרט	
	13:00-14:00 kangoo jump שרית שטרט		11:30-12:30 פלדנקרייז רונית גריסנר		10:00-11:00 פלדנקרייז לבנת שמש	
	14:30-15:15 15:30-16:15 chilichi לרבת שמש				11:00-12:00 פילטיס לגיל השלישי לבנת שמש	11:00-12:00 פעילות לגיל השלישי ג'ני ברמי

חוגי בוקר

<b>חוגי ערב</b>						
			16:00-17:00 פלדנקרייז ענת רוטר			
		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 פלדנקרייז רונית גריסנר	17:00-18:00 עיצוב וחיטוב אורלי ציליבון
		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 ציליבון	19:00-20:00 דאנס ריקו	19:00-20:00 קרוס תחנות ארז לוי	19:30-21:00 kangoo dance&power שרית שטרט
		19:00-20:00 spining אורלי ציליבון	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
20:30-21:30 spining אורלי ציליבון		20:00-21:00 body fit רותם עובדיה	20:00-21:30 kangoo jump שרית שטרט	20:00-21:00 kick-box אתי כהן	20:15-21:15 יוגה סטלה	20:00-21:00 spining מלי כהן

חוגי ערב

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

ה	ד	ג	ב	א	חוגי מים (למניי הבריכה)
	8:30-9:30 אורי פרנק	8:05-8:50 לבנת שמש			
11:30-12:30 אורי פרנק	11:05-11:50 לבנת שמש	11:05-11:50 לבנת שמש	12:00-12:45 לבנת שמש		