



מערכת חוגים חודש יולי 2024 - 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&COR E רלי דרור	7:00-8:00 פילאטיס מלי כהן	07:00-8:00 פילאטיס אורלי קרומהולץ (החל 10.7)	7:00-8:00 פילאטיס אורלי קרומהולץ
	-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 קרומהולץ (החל 10.7)	8:15-9:15 יוגה אשנגה 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	8:00-9:00 פילאטיס אורלי קרומהולץ	9:30-10:30 פעילות גופנית לגיל השלישי אורי פרנק
	11:30-12:30 פילאטיס ארז לוי		11:30-12:30 פלדנקרייז רונית גריסשנר		9:00-10:00 עיצוב וחיטוב שרית שטריט	10:30-11:30 פעילות גופנית לגיל השלישי אורי פרנק
	13:00-14:00 kangoo jump שרית שטריט				10:15-11:15 פלדנקרייז לבנת שמש	
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 פלדנקרייז רונית גריסשנר	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 טל ברוש	18:00-19:00 פילאטיס ארז לוי	18:00-19:00 פילאטיס מלי כהן
		19:00-20:00 TABATA טל ברוש	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 שטריט
		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
19:00-20:00 spining אורלי ציליבון		20:00-21:00 body fit רותם עובדיה	20:00-21:30 kangoo jump שרית שטריט	20:00-21:00 kick-box אתי כהן	20:15-21:15 יוגה סטלה	20:00-21:00 spining מלי כהן
שעות פעילות חד"כ: א-ה 6:00-22:00 / שישי 6:00-18:00 / שבת 8:00-22:00 / טלפון: 08-9151121 / waterpark-modiin.co.il						

חוגי בוקר

חוגי ערב

ה	ד	ג	ב	א	
	אורי 8:30-9:30 פרנק	8:05-8:50 לבנת שמש			חוגי מים (למנויי הבריכה)
אורי 11:30-12:30 פרנק		10:05-10:50 לבנת שמש	11:20-12:05 לבנת שמש		