

לוח פעילות קאנטרי "ספורטלי" – ספטמבר 2025

יום	סוג הפעילות/חוג	מדריך	מ-	עד	אולם
ראשון	ברידג'	דוד	11:00	13:00	מתנס גושן
שני	עיצוב וחיטוב	לירז	07:10	07:55	נרקיס
	אקווא- אירובי	רנא	08:00	08:40	בריכה
	עיצוב וחיטוב	לירז	08:00	08:50	נרקיס
	עיצוב וחיטוב	אריאלה	08:00	08:50	נועם
	אקווא אירובי	שיר	09:00	09:40	בריכה
	התעמלות בונה עצם- סטטי	אריאלה	09:00	09:50	נועם
	פילאטיס	לירז	09:00	09:50	נרקיס
	פילאטיס	אריאלה	10:00	10:50	נועם
	ברידג'	דוד	11:00	13:00	מתנס גושן
	אימון עם כסאות	אירה	10:00	10:50	נרקיס
	אימון עם כסאות	אירה	11:00	11:50	נרקיס
	בונה עצם סטטי	מרגו	11:00	11:50	נועם
	מתיחות	אירה	12:00	12:50	נועם
	עיצוב HIT	אריאלה	18:00	18:50	נרקיס
	פילאטיס	קרן	19:00	19:50	נרקיס
	TRXHIT	אוה	20:00	20:50	נועם
שלישי	עיצוב	רונית	07:00	07:50	נרקיס
	עיצוב וחיטוב	רונית	08:00	08:50	נועם
	אקווא אירובי	שיר	08:00	08:40	בריכה
	פיטבול BODY CENTER	לירז	08:00	08:50	נרקיס
	אקווא אירובי	שיר	08:50	08:30	בריכה
	עיצוב וחיטוב	לירז	09:00	09:50	נרקיס
	עיצוב וחיטוב	חיים	09:00	09:50	נועם
	אימון עם כסאות	לירז	10:00	10:50	נרקיס
	יוגה	בלה	10:00	11:20	נועם
	ריקודי עם מתחילים	אבי	16:45	17:45	נרקיס
	פלדנקרייז	אירה	17:00	17:50	נועם
	יוגה	אירה	18:00	18:50	נועם
	עיצוב דינמי	ריקי בר	18:00	18:50	נרקיס
	פילאטיס	ריקי בר	19:00	19:50	נועם
	ריקודי עם	אבי אמסלם	19:00	21:50	נרקיס
רביעי	התעמלות בונה עצם	מירב	06:55	07:45	נרקיס
	אקווא אירובי	אריאלה	08:00	08:40	בריכה
	עיצוב וחיטוב	לירז	08:00	08:50	נרקיס
	עיצוב וחיטוב	רונית	08:00	08:50	נועם
	אקווא אירובי	שיר	09:00	09:40	בריכה
	עיצוב וחיטוב	אריאלה	09:00	09:50	נועם
	פילאטיס אביזרים	לירז	09:00	09:50	נרקיס
	יוגלאטיס	קרן	10:00	10:50	נועם
	פיטבול	לירז	10:00	10:50	נרקיס
	ברידג'	דוד	11:00	13:00	מתנס גושן
	אימון עם כסאות	קרן	11:00	11:50	נועם
	יוגה	אליזבט	11:00	11:50	נרקיס
	עיצוב וחיטוב דינמי	שיר	18:00	18:50	נרקיס
	פילאטיס אביזרים	לירז	19:00	19:50	נרקיס

	עיצוב פונקציונלי	חיים אסייג	20:00	20:50	נועם
חמישי	עיצוב וחיטוב	אזה	07:00	07:50	נרקיס
	עיצוב וחיטוב	רויטל	08:00	08:45	נרקיס
	אקווא אירובי	ריקי	08:00	08:40	ברכה
	עיצוב וחיטוב	אזה	08:00	08:50	נועם
	אימון (CORE) מרכז הגוף	יאנה	09:00	09:50	נרקיס
	עיצוב וחיטוב	חיים	09:00	09:50	נועם
	פילאטיס	אירה	10:00	10:50	נועם
	פילאטיס – בטן ישבן ירכיים	קרן	10:00	10:50	נרקיס
	אימון עם כסאות	קרן	11:00	11:50	נועם
	פלדנקרייז	ליאת	11:15	12:05	נרקיס
	פלדנקרייז	ליאת	12:15	13:05	נרקיס
חדש	זומבה	ריקדו	18:00	18:50	נועם
	עיצוב וחיטוב דינמי	איליה	18:00	18:50	נועם
	אימון TRX	איליה	19:00	19:50	נועם
שישי	עיצוב	אריאלה	07:15	08:00	נועם
	אקווא אירובי	שיר	08:00	08:40	ברכה
	פילאטיס	קרן	08:00	08:50	נועם
	פילאטיס	אריאלה	08:00	08:50	נרקיס
	ATB	אריאלה	09:00	09:50	נרקיס
	מתיחות STRETCHING	קרן	09:00	09:50	נועם
	מתיחות STRETCHING	אירה	10:00	10:50	נרקיס
	יוגלאטיס	מרגריטה	11:00	11:50	נרקיס
	ריקודי עם	אבי אמסלם	15:30	17:30	נרקיס
שבת	אקווא אירובי	סבב מדריכים	08:00	08:40	ברכה
	התעמלות לפי סבב	סבב	09:00	09:50	נועם
	התעמלות לפי סבב	סבב	09:00	09:50	נרקיס
	התעמלות לפי סבב	סבב	10:00	10:50	נרקיס

קיום החוג מותנה במינימום 10 משתתפים.
 מערכת החוגים כפופה לשינויים ולביטולים, עפ"י שיקול דעתה של ההנהלה.
 שימו לב !!! בחגים ובערבי חג לא יתקיימו חוגים.
 ההרשמה לחוגים תעשה יום לפני השיעור בטלפון או פרונטאלי.
 הקופות פתוחות בימי ראשון בין השעות 10:00-20:00. בימים ב'–ה' בין השעות 08:00-20:00.
 בשישי שבת הקופות פתוחות משעה 08:00-16:00.
 שעות הפעילות : בריכה ב'–ה' 05:45 עד 22:00, שישי 05:45 עד 17:00.
 ח.כושר ב'–ה' משעה 05:45 עד 22:00, שישי 05:45 עד 17:00.
 בשבת ח.כושר והבריכה פתוחים משעה 07:00 עד 16:45.
 ח. כושר בימי ראשון בין השעות 17:50-22:00
 טלפון: 04-8743133/4
 • יש להוריד אפליקציה בשם אקטיבטק לחוגים.