

# תוכנית שיעורים / برنامج الحصص / Group Exercise Schedule

14.1.18-1.4.18

ראשון האחד Sunday	שני האתינן Monday	שלישי האלثא Tuesday	רביעי הארבעاء Wednesday	חמישי האخميس Thursday	שישי האجمعة Friday
8:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	7:45 L יוגה יוגה Yoga	7:45 L יוגה יוגה Yoga	8:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	7:45 L יוגה יוגה Yoga	8:00 L יוגה יוגה Yoga
9:00 L חיטוב הגוף תקווה הגסם Body Sculpt	8:45 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise	9:00 L ZUMBA	8:45 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise	9:00 L ZUMBA EXTREME	8:45 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise
10:00 L אירובי וחיטוב Cardio & Sculpt הואי ותקווה	9:00 B ספינינג רכוב הדראגה Spinning	9:00 B ספינינג רכוב הדראגה Spinning	9:00 L HIIT	10:00 B בניית עצם בנא העظم Osteofit	9:00 L אירובי וחיטוב Cardio & Sculpt הואי ותקווה
10:10 B ספינינג רכוב הדראגה Spinning	9:00 L ZUMBA	10:00 L מחול פילאטיס בילאטיס Dance Pilates	10:00 L גוף מאוזן תואזן Balanced Body	10:00 L בלט בר באליה בר Barre	9:00 B ספינינג רכוב הדראגה Spinning
11:00 L פילאטיס ותנועה בילאטיס Pilates & Movement	10:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	10:10 S פונקציונלי שלב 2 Functional Level 2 المستوى الوظيفي 2	11:00 L גלגול ותנועה תקווה ודחגה Roll & Move	11:00 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise	10:00 L פילאטיס בילאטיס Pilates
12:00 L יוגה יוגה Yoga	11:00 L בניית עצם בנא העظم Osteofit	11:00 L תנועה רכה לונה סופט סופט Soft Flow	12:00 L יוגה/יוגה להריון Yoga/Prenatal Yoga יוגה / יוגה ללחואל	11:15 L פילאטיס בילאטיס Pilates	10:15 L יוגה יוגה Yoga
12:00 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise	12:00 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise	11:15 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise	12:00 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise		10:30 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise
		12:05 L פלדנקרייס פלדנקרייס Feldenkrais			11:00 L פאוור קונדישנינג תקווה הגסם Power Conditioning פאוור קונדישנינג תקווה הגסם
					12:00 L ZUMBA EXTREME
18:00 L פילאטיס בילאטיס Pilates	16:45 S ג'יורוקיניסיס גאירו Gyrokinesis	18:00 L פילאטיס בילאטיס Pilates	17:30 L כושר גופני גברים Men's Fitness ליאקה בדינה / רגל	19:00 L HIIT	13:15 B ספינינג רכוב הדראגה Spinning
19:00 L ZUMBA EXTREME	17:30 L כושר גופני גברים Men's Fitness ליאקה בדינה / רגל	19:00 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise	18:00 L פילאטיס בילאטיס Pilates		
19:10 B ספינינג רכוב הדראגה Spinning	18:00 L בלט בר באליה בר Barre	19:00 L COMMANDO	18:00 B ספינינג רכוב הדראגה Spinning		
	18:15 B ספינינג רכוב הדראגה Spinning	20:05 L ZUMBA EXTREME	18:45 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise		
	18:45 P התעמלות מים תמרין מאיئة Aquacise		19:00 L אימון פונקציונלי Functional Training תדריבאט חיוביה		
	19:15 L HIIT		19:00 S פלדנקרייס פלדנקרייס Feldenkrais		
	20:15 L יוגה יוגה Yoga				

L = סטודיו גדול القاعة الكبرى Large Studio  
 S = סטודיו קטן القاعة الصغرى Small Studio  
 P = בריכה בריכה السباحة Pool  
 B = אולם כדורסל ملعب كرة السلة Basketball Court  
 Women سيدات  
 Men رجال  
 Mixed مختلط

המערכת נתונה לשינויים | רוב השיעורים הינם 55 דק'  
 שיעורי יוגה נעים בין 70-90 דק', שיעור בניית עצם, התעמלות מים 45 דק'  
 معظم الدروس مدتها 55 دقيقة, دروس اليوغا تتراوح بين 70-90 دقيقة, دروس بناء العظام وتمارين الماء لمدة 45 دقيقة  
 Schedule subject to change | Most classes are 55 min  
 Yoga classes are 70-90 min. Osteofit and Aquacise are 45 min

02-568-6960 | www.ymca.org.il

