

שעה/יום	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:15 – 08:00	זומבה – גלית שבת (4)		פיטבול – גלית (4)		
08:00 – 08:55		יוגה – עופר (1) בטן ישבן – ולנטינה (TRX)	פילאטיס – ולנטינה (4) ייצוב ויציבה – יסכה (1)	חיזוק הגוף – זויה (1) פילטיס trxs – ולנטינה (TRX) פלדנקרייז-איילת (4)	פילאטיס – מיכל (4) דראמס – ארלט (1)
08:15 – 09:10	תחזוקת הגב – עופר (1) פילאטיס – אביבית (4) יציבה חיזוק ותנועה-דניאל (TRX)				
08:30 – 09:10	התעמלות במים איילת	Waterpilis (אפרת) פלדנקרייז-איילת (4)	התעמלות במים איילת		התעמלות במים אלינה
09:00 – 09:55		יוגה – עופר (1)	ייצוב ויציבה – יסכה (1) פילאטיס – ולנטינה (4)	חיזוק הגוף – זויה (1) מתיחות – ולנטינה (TRX) פלדנקרייז – איילת (4)	פילאטיס – ולנטינה (trx) דראמס – ארלט (1)
09:15 – 10:10	תחזוקת הגב – עופר (1) פילאטיס – אביבית (4) יציבה חיזוק ותנועה-דניאל (TRX)	Waterpilis אפרת			
9:30-10:30	התעמלות במים איילת	פלדנקרייז – איילת	התעמלות במים איילת		התעמלות במים אלינה
10:00 – 10:55		ריקודי בטן – ארלט (1)	מחול – מיכל (1) מתיחות – ולנטינה (4)		פילאטיס – ולנטינה (4) ריקודי בטן – ארלט (1)
10:15 – 11:05					
10:30 – 11:30	התעמלות במים יסכה		התעמלות במים איילת	פילאטיס מתיחות אביבית (4)	
11:00 – 11:55		דראמס – ארלט (1)			

שעות פעילות:

יום ראשון: 16:00 – 22:00

יום שני ועד יום חמישי: 05:30 – 22:00

יום שישי: 06:00 – 17:00

יום שבת: 07:00 – 17:00

כפוף לשינויים בכל עת*



חוגי - ערב

שעה/יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
17:00 – 17:55	התעמלות במים איילת				
17:30 – 18:25		פיטבול – גלית שבת (4) עיצוב – אלדמע (1)			
17:45 – 18:40	תחזוקת הגב – עופר (4)				
18:00 – 18:55			עיצוב CORE-אלדמע (TRX)	דראמס – ארלט (4)	ריקודים לטיניים מרינה (1)
19:30 – 18:30		דראמס – ארלט (1) זומבה – אלדמע (4)			
18:45-20:15	יוגה - סמדר (4)			יוגה – סמדר (1)	
19:00 – 19:55	ריקודי בטן – ארלט (1) עיצוב וחיטוב – זויה (TRX)		עיצוב דנאמי – זויה (1) זומבה - אלדמע (4)		ריקודי בטן-ארלט (1)
19:30 – 20:30		פילאטיס – גלית שבת (4)		פילאטיס - גלית שבת (4)	
20:00 – 20:50	פילאטיס – מיכל (1)				
20:15 – 21:10					

שעות פעילות:

יום ראשון: 16:00 – 22:00

יום שני ועד יום חמישי: 05:30 – 22:00

יום שישי: 06:00 – 17:00

יום שבת: 07:00 – 17:00

כפוף לשינויים בכל*

ספינינג ואימוני התנגדות



שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שעה/יום
	גלית-ספינינג						7:45-8:45
ניר/גלית ספינינג							9:00-10:00
				ארלט - TRX			9:00-10:00
					ארלט - TRX		10:15-11:15
	ארלט - TRX						11:00-12:00
				גון BOX FIT		ג'ון BOX FIT	17:00-18:00
						ארלט - TRX	18:00-19:00
			ספינינג-גלית		ספינינג-גלית	ספינינג-גלית	18:30 – 19:30
			ארלט - TRX	ארלט - TRX			19:00-20:00
					ארלט - TRX		19:30-20:30

טל: 04-6401346 | cca@afula.muni.il

שעות פעילות:

יום ראשון: 16:00 – 22:00
יום שני ועד יום חמישי: 05:30 – 22:00
יום שישי: 06:00 – 17:00
יום שבת: 07:00 – 17:00
כפוף לשינויים בכל עת*

חוגי ילדים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
פילאטיס ילדים בהדרכת שרית סטודיו TRX 16:45-17:30	ג'ודו ילדים בהדרכת- ואדים סטודיו TRX 17:00-18:00	רוקדים ריקודי בטן בהדרכת-ארלט סטודיו 1 17:00-18:00	רוקדים היפ הופ בהדרכת מיכל חקוקי סטודיו 4 17:00-18:00	קרב מגע בהדרכת שמעון סטודיו 4 17:00-18:00	TRX-KIDS מגיל 8 ומעלה בהדרכת קאטרין סטודיו TRX 14:00-15:00

