

מערך שיעורים תשפ"ה 5-2024

ההנאה שבהנעה

מורה	שעות פעילות	יום פעילות	פעילות	ישוב
אביטל ג'ופי 054-6743462	18:15-19:00	ראשון ורביעי	התעמלות בונה עצם	אלישמע מפעל הפיס
גיא ינאי 052-3272471	09:15-10:00	שלישי	יוגה	גבעת השלושה מועדון חברים
שרון לובל 052-5111306	09:15-10:00	חמישי	התעמלות בריאותית	
מרגלית שמיר 052-4477018	17:00-18:00	ראשון	ריקודי שורות	גן חיים
אביטל ג'ופי 054-6743462	17:00-17:45	ראשון ורביעי	התעמלות בונה עצם	גני עם בית העם
שחק מצליח 054-2227167	08:30-09:15	ראשון	פילאטיס	חגור בית הנוער
אורית אפרת 054-4818006	09:00-09:45	ראשון	יוגה	חורשים סטודיו/ אולם
ג'סיקה קנול 054-5055544	10:00-10:45	חמישי		
עיבא אסף 052-5956111	15:30-16:15 רותי עמרם-	רביעי	התעמלות בכיסאות	ירחיב
אילת כנען כהן 050-4480224	08:00-08:45 08:30-09:15	שני חמישי	פלדנקרייז	ירקונה בית העם
אביטל ג'ופי 054-6743462	11:15-12:00 09:15-10:00	ראשון שלישי	התעמלות בונה עצם	כפר מל"ל מועדון לחבר
לילך זהר, מיכל שלם, עטי שאטי, שקד כהן	09:00-09:45 09:45-10:30	ראשון, שלישי וחמישי	התעמלות בריאותית, בונה עצם, יוגה	כפר מעש מכללת דורות פלורה- 03-9080845
לילך זהר 050-6764854	12:00-12:45 16:30-17:15	שני וחמישי	פלדנקרייז	
אורית אפרת 054-4818006	10:30-11:15	ראשון	יוגה	כפר סירקין בית העם בתאום מול מזכיר(ת) הישוב
שרון לובל 052-5111306	09:30-10:15 10:15-11:00	שלישי וחמישי	התעמלות בריאותית	
גליה אור ליעוז 052-5013930	בחודשי הקיץ ועונת הרחצה		התעמלות במים	
מרגלית שמיר 052-4477018	17:00-18:00	שלישי	ריקודי שורות	מגשימים אולם

מערך שיעורים תשפ"ה 5-2024

ההנאה שבהנעה

מורה	שעות פעילות	יום פעילות	פעילות	ישוב
אורית אפרת 054-4818006	10:00-10:45	שלישי	יוגה	מתן מתנ"ס
אביטל ג'ופי, טלי ראובני, פלורית מכלוף	10:00-12:00 אחד/שני שיעורים	ראשון עד חמישי	התעמלות בונה עצם, בריאותית, משלבת	נווה ימין מרכז היום 09-7658357
בוורלי באנד 050-2337370	08:00-08:45	שני	התעמלות בריאותית	נווה ירק בית העם
גיא ינאי 052-3272471	08:00-08:45 08:45-09:30	חמישי שורדי שואה	יוגה	מועדון תפוז
גלי אהרונוביץ 054-4282488	08:00-08:45	רביעי	התעמלות במים בחודשי הקיץ	בריכה
עינב אסף 052-3682318	08:00-08:45	שני	אימון פונקציונאלי (בריכה בקיץ)	נחשונים מועדון
עמיחי קורדובה 050-7534855	16:30-17:15	ראשון	שיטת כח חי	ניר אליהו בית אליהו
אורית אפרת 054-4818006	09:45-10:30	רביעי	יוגה	
דיאנה מילר 054-7436677	09:00-09:45		ריקודי בטן סטודיו למחול	נירית
אורית אפרת 054-4818006	18:00-18:45 18:55-19:40	ראשון	יוגה נשית יוגה נשים וגברים מועדון	
	08:30-10:00 19:00-20:30 19:00-20:30	ראשון שני רביעי	פטאנק מגרשי פטאנק	
אורה קצנשטיין 050-4741780	08:00-09:15	שני	הליכה כושר נורדית	
אביטל ג'ופי 054-6743462	09:00-09:45		התעמלות בונה עצם בית העם	
גליה אור ליעוז 052-5013930	10:00-10:45	רביעי בחודשי הקיץ	התעמלות במים בריכה	
שי אשכנזי פורמן 054-7391334	09:00-09:50	רביעי	פילאטיס שיקומי מועדון ותיקים	
אביטל ג'ופי 054-6743462	09:00-09:45	חמישי	עיצוב נשים בית העם	
מרגלית שמיר 052-4477018	18:00-19:00		ריקודי שורות בית העם	
שלומית ויסמן 054-4521008	09:00-10:00	שישי	פלמנקו סטודיו למחול	

מערך שיעורים תשפ"ה 5-2024

ההנאה שבהנעה

מורה	שעות פעילות	יום פעילות	פעילות	ישוב
עינב אסף 052-3682318	09:15-10:00	שני וחמישי	אימון פונקציונאלי	עינת בית דרור
בוורלי באנד 050-2337370	09:15-10:00	שלישי	התעמלות בריאותית	צור יצחק מתנ"ס
אורית אפרת 054-4818006	08:30-09:30	רביעי	יוגה	
דפי פרידמן-מירב 050-7229545	19:00-19:45		פלדנקרייז	
פלורית מכלוף 050-6309066	18:45-19:30 09:00-09:45	שני חמישי	תנועה משולבת	
דפי פרידמן-מירב 050-7229545	11:00-11:45	ראשון ורביעי	פלדנקרייז	צור נתן צרחניה
בוורלי באנד 050-2337370	08:30-09:15	רביעי	התעמלות על כסאות	רמות השבים מועדון
גלי אהרונוביץ 054-4282488	11:00-11:45	רביעי	התעמלות במים בחודשי הקיץ	בריכה
עילית בר שיר	17:00	שלישי	פטאנק	רמת הכובש מרתף
דפי פרידמן-מירב 050-7229545	12:15-13:00	ראשון ורביעי	פלדנקרייז	
שי אשכנזי פורמן עמיחי קורדובה	09:15-10:00	ראשון שלישי	פילאטיס שיקומי שיטת כח חי	שדה ורבורג אליסיה ויינגרטן מועדון קפה בשדה לשרדי שואה
אביטל ג'ופי, פלורית מכלוף שקד כהן	08:45-09:30 09:30-10:15	שני, רביעי, שישי	התעמלות בונה עצם, משלבת, יוגה	מכללת הדרים רינת וסרמן 09-7481844
צביקה שמילוביץ דודו בן זאב	08:30-09:30 10:00-11:00	ראשון	צ'י קונג פלדנקרייז	
אורית אפרת 054-4818006	08:00-08:45	ראשון	יוגה נשית	שדי חמד בית העם
אביטל גופי 054-6743462	07:45-08:30	שני וחמישי	התעמלות בונה עצם	
בוורלי באנד 050-2337370	07:45-08:30	שלישי	פילאטיס מזרון	

לפרטים נוספים והרשמה- גלי זמיר- 052-3343838

*קיום החוגים ופתיחת חדשים מותנה במינימום של 8-10 משתתפים!
*יתכנו שינויים במועדי השיעורים