



מערך שיעורים תשפ"א 2021

| מורה | שעות פעילות | יום פעילות | פעילות | ישוב |
|---|----------------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| שרון לובל 052-5111306 | 17:00-17:45 | שלישי | התעמלות בריאותית | גבעת השלושה מועדון חברים |
| דני גלנד 054-4309150 | 17:30-18:15 | ראשון ורביעי | התעמלות בריאותית | גני עם בית העם |
| טלי פוגל 052-6845801 | 09:30-10:15 טלי ברק- | שני | יוגה | חגור בית החוגים |
| שרון לובל 052-5111306 | 17:00-17:45 | ראשון ורביעי | התעמלות בריאותית | חורשים סטודיו |
| רונית ישראל 054-4866240 | 09:00-09:45 08:30-09:15 | שני וחמישי | פלדנקרייז | ירקונה בית העם |
| שרון לובל 052-5111306 | 09:15-10:00 | שלישי וחמישי | התעמלות בריאותית | כפר מל"ל בית העם |
| מירי אהרוני 050-4224340 | 17:45-18:30 | רביעי | צ'י קונג | |
| לילך זהר, מיכל אדרי, עטי שאטי 03-9080845 | 09:00-09:45 09:45-10:30 | ראשון, שלישי וחמישי | התעמלות בריאותית, בונה עצם | כפר מעש מכללת דורות |
| רונית ישראל 054-4866240 | 11:45-12:30 18:00-18:45 | שני וחמישי | פלדנקרייז | |
| אביטל ג'ופי, שרה לביא, יעל טוכפלד | 10:00-12:00 | ראשון עד חמישי | התעמלות בריאותית, בונה עצם, פלמנקו | נווה ימין מרכז היום 09-7658357 |
| בוורלי באנד 050-2337370 | 07:45-08:30 | שני | התעמלות בריאותית | נווה ירק בבית העם |
| דני גלנד 054-4309150 | 08:00-08:45 | וחמישי | | |
| עינב אסף 052-3682318 | 08:00-08:45 | שלישי החל מ- 22/6 | התעמלות במים בחודשי הקיץ | בריכה |
| עינב אסף 052-3682318 | 08:00-08:45 | שני | אימון פונקציונאלי | נחשונים מועדון |
| אורית אפרת 054-4818006 | 18:00-18:45 | ראשון | יוגה נשית גן כלנית | נרית |
| דפי פרידמן-מירב 050-7229545 | 17:40-18:25 18:30-19:15 | שני | פלדנקרייז גן כלנית | |
| שרון לובל 052-5111306 | 10:30-11:15 | שלישי | התעמלות בריאותית גן כלנית | |
| אביטל ג'ופי 054-6743462 | 16:45-17:30 17:45-18:30 | שלישי | התעמלות בונה עצם גן כלנית | |
| | | | | |



מערך שיעורים תשפ"א 2021

| | | | | |
|--|---|------------------------|---|---|
| עניב אסף 052-3682318 | 10:15-11:00 | רביעי בחודשי הקיץ | התעמלות במים בריכה | נירית |
| אביטל גופי 054-6743462 | 09:15-10:00 | חמישי | עיצוב נשים בית העם | |
| צביקה שמילוביץ 052-3663184 | 18:30-19:15 | חמישי | צ'י קונג בית העם | |
| עניב אסף 052-3682318 | 06:45-07:30 09:15-10:00 10:15-11:00 | שלישי שני וחמישי | התעמלות במים אימון פונקציונאלי בית דרור | עינת בריכה |
| אביטל גופי 054-6743462 | 10:30-11:15 | רביעי | התעמלות בונה עצם | צופית מועדון הפיס |
| דפי פרידמן- מירב 050-7229545 | 08:30-09:15 | רביעי | פלדנקרייז | צור יצחק מתנ"ס |
| דפי פרידמן- מירב 050-7229545 | 11:15-12:00 | רביעי | פלדנקרייז | צור נתן ספריה |
| מירי ממן 050-3231076 | 11:15-12:00 | שני וחמישי | מחשבת הגוף | רמות השבים מועדון |
| רותי ברנע 052-2735867 | 11:30-12:15 | שלישי | התעמלות במים | בריכה |
| טלי ראובני 050-7816542 | 10:00-10:45 09:30-10:15 | ראשון ושלישי | התעמלות בריאותית | רמת הכובש מרתף |
| | 09:00-09:45 | שישי | התעמלות במים בבריכת אייל | |
| דפי פרידמן- מירב 050-7229545 | 12:00-12:45 | ראשון ושלישי | פלדנקרייז | |
| בוורלי באנד אביטל גופי, אורית אדר, | 09:00-10:30 08:45-10:15 | שני, רביעי, שישי | התעמלות בריאותית, בונה עצם | שדה ורבורג מכללת הדרים רינת- 054-7552919 |
| צביקה שמילוביץ 052-3663184 | 08:30-09:30 | ראשון | צ'י קונג | |
| אורי טלמור 054-3493380 | 09:00-10:00 | שלישי | יוגה | |
| רונית ישראל 054-4866240 | 07:45-08:30 | ראשון | פלדנקרייז | שדי חמד בית העם |
| בוורלי באנד 050-2337370 | 07:45-08:30 | שלישי | פילאטיס מזרון | |
| אביטל גופי 054-6743462 | 08:00-08:45 | חמישי | התעמלות בונה עצם | |

קיום החוגים ופתיחת חדשים מותנה במינימום של 10-8 משתתפים' מחירי החוגים: 120 ₪ עבור פעם בשבוע, 180 ₪ עבור פעמיים בשבוע' מוזמנותים להגיע לשיעור ניסיון בתאום עם המורה