

# חוגי בוקר – מבוגרים – חודש אפריל



שעות	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
7:00	התעמלות בונה עצם הילה   א.1	התעמלות בונה עצם הילה   א.1	התעמלות בונה עצם הילה   א.1	TRX בר   א.2	התעמלות בונה עצם הילה   א.1	
	TRX בר   א.2	פלדנקרייז חנה   א.1 (7:50)	פלדנקרייז חנה   א.1 (7:50)			
8:00	PILATES SHAPE הילה   א.1	עיצוב יוליה   א.2	TRX שרית מנילוביץ   א.2 (8:15)	POWER ZONE בר   א.2	TRX בר   א.2 (8:15)	פילאטיס עינת   א.1 (8:30)
	TABATA בר   א.2	STRETCH FIT רונה   א.3	ספינינג ליאור (8:15-9:15)	FIT SHAPE מרגו   א.3	פילאטיס פונקציונאלי מריאנה   א.1	TRX משולב סבב   א.2 (8:30)
	צ'יקונג שרית בנימין   א.3	ספינינג שי (8:15-9:15)	FLYSTICK רוית 8:15 א.1	ספינינג רונית (8:15-9:15)	ספינינג ענת (8:30-9:30)	ספינינג סבב ספינינג (8:15-9:15)
	ספינינג ליאור (8:15-9:15)					
9:00	יוגה עינת   א.3	POWER PUMP יוליה   א.2		יוגה בקי   א.1	STEP UP איילת   א.1 (9:30)	STEP UP איילת   א.1 (9:30)
	שיעור ברידג' מתקדמים עם יצחק חדר אמנות (9:00-10:30)	אימון גופני צביקה   א.3	פילאטיס עינת   א.1 (9:15)	ברידג' מתקדמים חדר אמנות (9:00-10:30)	TABATA בר   א.2	FIT PUMP סבב   א.2 (9:30)
	CORE יוליה   א.2	פיסול בעיסת נייר דורית רוקח   חדר אמנות (9:00-11:00)	חוג קרמיקה יפה (9:00-12:00)	FITNESS HIIT רונית   א.2 (9:15)	ZUMBA שרית   א.1	ריקודי בטן יוליה   א.3 (9:30)
	ZUMBA חגית   א.1	DYNAMIC FIT שני   א.1 (9:15)	FITBALL שרית מנילוביץ   א.3 (9:15)	BOSU מרגו   א.3	AQUA SHAPE בונו (10:15)	ספינינג - סבב (9:15-10:15)
10:00		פיסול בעיסת נייר דורית רוקח   חדר אמנות	התעמלות בריאותית חנה   א.1 (10:15)	AQUA SHAPE שי (10:15)	POWER PUMP יוליה   א.2	
	AQUA SHAPE יוליה   בריכה	AQUA SHAPE יוליה   (10:15)	התעמלות בונה עצם יוליה   א.2 (10:30)	ברידג' חדר אמנות (10:30-12:00)	פילאטיס ניסים/דורית   א.3	KICKBOX סבב   א.1 (10:30)
	Fitness Workout חגית   א.3	Fitness Workout מריאנה   א.3	התעמלות בריאותית במים בונו (10:15)	פילאטיס עינת   א.2 (10:15)	Fitness Workout מריאנה   א.1 (10:00-10:45)	פילאטיס עינת   א.3 (10:30)
	פילאטיס מירב   א.1 (10:30-11:15)	CORE PILATES שני   א.1 (10:15)	DYNAMIC FIT שרית מנילוביץ   א.3	ZUMBA חגית   א.1	STRETCH FIT מריאנה (10:45-11:30)	
	ברידג' 10:30-12:00	תרפיה בתנועה דורית   א.2		צ'יקונג שרית בנימין   א.3	ספינינג ליאור	
11:00	TRX יוליה	יוגה בקי   א.1			TRX יוליה   א.2	
	פילאטיס מירב   א.1 (11:15-12:00)	ריקודי בטן רימה   א.3		Fitness Workout חגית   א.1	יוגה אוקסנה   א.3	
		רישום ציור דורית   חדר אמנות (11:00-13:00)	ויטראז' מבוגרים כרמית 12:00-14:00			
15:00				LATINO DANCE שרית   א.1		
15:00				ספינינג בונו (15:00)		
15:00				שריפת שומנים בונו   א.1 (15:00)		
				TRX בר   א.2 (15:15)		
16:00				POWER ZONE בר   א.2		

# חוגי ערב – מבוגרים – חודש אפריל



שעות	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
17:00		שדרוג כלים דליה   חדר אמנות 17:00-19:00	TABATA בר   א.א (17:45)		פלדנקרייז חנה   א.א
			פילאטיס ענת   א.א (17:30)		
18:00	FIT PUMP ניסים אדרי   א.א	יוגה כל הרמות   ניצן   א.א	TRX משולב אבי   א.א	TRX בר   א.א (18:15-19:00)	התעמלות בריאותית בונו   א.א
	פילאטיס פונקציונאלי מריאנה   א.א (18:30-19:15)	PILATES CORE חגית   א.א (18:30)	יוגה (כל הרמות) אוקסנה   א.א (18:45-20:00)	FITNESS HIIT רונית   א.א (18:30)	BODY CONDITION יוליה   א.א
	ספינינג רונית	POWER ZONE בר   א.א (18:15)			
19:00	STRETCH FIT ניסים אדרי   א.א	TRX בר   א.א (19:15-20:00)	ויטראז' מבוגרים כרמית   א.א (19:00-22:00)  אמניות	LATINO DANCE שרית   א.א	פילאטיס דורית   א.א
	TRX משולב מריאנה   א.א (19:15)	ZUMBA חגית   א.א (19:15)	TRX משולב אבי   א.א	POWER ZONE בר   א.א	POWER PUMP יוליה   א.א
	FITNESS HIIT רונית   א.א	ציור וצריבה על עץ דליה   חדר אמנות	ספינינג רונית   א.א (19:15-20:00)	ציור וצריבה על עץ דליה   חדר אמנות (19:00-22:00)	פיסול קרמי דורית רוקח 19:00-21:30
	ספינינג צביקה   א.א (19:30)	פלדנקרייז חנה   א.א			AQUA SHAPE בונו   א.א (19:15)
20:00	ריקודי עם אפרת ורדי   א.א (20:00-24:00)  פרס נובל	ספינינג בונו   א.א (19:15)	STEP UP איילת   א.א	ריקודי בטן רימה   א.א (19:30)	
	Fitness Workout חגית   א.א	יוגה מתקדמים ניצן   א.א 20:10-21:40		ריקודי עם ויקטור גבאי   א.א (20:00-24:00)   פרס נובל	
	ברידג' (20:30-22:30)			אימון שחייה למתקדמים אלי   בריכה מקורה	
	DYNAMIC FIT סוזן   א.א	TABATA איילת   א.א	ספינינג רונית   א.א (20:00-20:45)	KICKBOX ערן   א.א	TRX דורית   א.א
	ציור ופיסול בעיטת נייר דורית   חדר אמנות (20:00-22:00)	פילאטיס שי   א.א	עיצוב קלאסי שרית נהרי   א.א (20:30)		Fitness Workout ליאור   א.א (20:30-21:15)
	אגרוף תאילנדי גבי   א.א	ריקודי עם נאות אשלים   מוטי מנחם (20:00-24:00)   מתקדמים		אגרוף תאילנדי גבי   א.א	ZUMBA אורלין   א.א
		אימון שחייה מבוגרים למתקדמים אלי   בריכה מקורה		Fitness Workout מרגון   א.א (20:30)	ריקודי עם מקיף ח'   רפי זיו (20:00-24:00)
21:00	ZUMBA חגית   א.א	FIT PUMP ניסים אדרי   א.א	שריפת שומנים בונו   א.א	יוגה ניצן   א.א	
	KICKBOX ערן   א.א				
				BURN SHAPE בונו   א.א	

טלפון: 03-6336000 | פקס: 03-6541434 | [www.360hironit.co.il](http://www.360hironit.co.il)  
 דוא"ל רכז חוגים: ניסים אדרי : [country10@hironit.co.il](mailto:country10@hironit.co.il)

**שעות פתיחה:**  
 יום ראשון: 16:00-23:00  
 ימים שני-חמישי: 5:00-23:00  
 יום שישי: 5:00-18:00  
 יום שבת: 7:00-18:00

חפשו אותנו בפייסבוק:  
 360 מרכז הספורט והפנאי

