

שעות פעילות מועדון דינמיק – היכל הספורט

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
08:00-08:45 התעמלות בריאותית (לילך זהר)	08:00-08:45 פילאטיס / בריאותית (פנינה בג'רנו)	08:00-08:45 פילאטיס (טליה מירז)	08:00-08:45 התעמלות בריאותית (טליה מירז)	08:00-08:45 יוגה (רומית עובדיה)	08:30-09:30 חיטוב ועיצוב אירובי (ציפי אוגרודק)
08:50-09:35 התעמלות בריאותית (לילך זהר)	08:50-09:35 פילאטיס / בריאותית (פנינה בג'רנו)	08:50-09:35 פלדנקרייז (מאיה דהן)	08:50-09:35 התעמלות בריאותית (טליה מירז)	08:50-09:35 יוגה (רומית עובדיה)	 <p>הסתודיו פועל על פי הנחיות משרד הבריאות והתו הירוק. הכניסה מותנת בהצגת תעודת מתחסן או החלמה.</p>
18:30-19:15 התעמלות מבוקרת (רומית עובדיה)	18:30-19:15 Core (שרית מזרחי)	18:30-19:15 התעמלות בריאותית (טליה מירז)	18:30-19:15 עיצוב דינמי (קארין בר)	18:30-19:15 פילאטיס + מתיחות (טליה מירז)	
19:20-20:05 יוגה למתקדמות (רומית עובדיה)	19:20-20:05 פילאטיס מתיחות (שרית מזרחי)	19:20-20:05 עיצוב ומתיחות (טליה מירז)	19:20-20:05 Fitball (קארין בר)	19:20-20:05 חיטוב ועיצוב אירובי (ציפי אוגורק)	