



# חוגי בוגרים/מבוגרים במרכז העיר

## בית ספיר רח' דוד אלעזר 5

שם החוג	מקום הפעילות	קהל יעד	יום/שעה	שם המדריך
כדורסל	בית ספיר	נשים	שלישי 21:00	אמיר כהנא 052-6795667
באהבה		גברים	שני 21:00	

### פעילות נוספת בבית ספיר (מפורטת מטה), לפרטים והרשמה: 050-2782781

בודי פאמפ	בית ספיר	בוגרים	ראשון 19:00	ניר אפוטה
			רביעי 19:00	ניר אפוטה
			שישי 08:30	מריה ניביירו
בודי באלאנס	בית ספיר	בוגרים	ראשון 21:00	אושר כהן
			שלישי 19:50	טל אהרון
			רביעי 21:00	אושר כהן
בודי קומבאט (קיקבוקסינג)	בית ספיר	בוגרים	שלישי 18:50	טל אהרון
			09:30	סיון אוזן
זומבה	בית ספיר	בוגרים	ראשון 20:00	אושר כהן
			רביעי 20:00	אושר כהן
			שישי 09:30	מריה ניביירו
TRX	בית ספיר	בוגרים	שישי 07:15	עירית זרטל
יוגה	בית ספיר	בוגרים	ראשון 07:45	מייכי גרינברג
			07:30	ענבל גרינברג
			שלישי 07:30	מייכי גרינברג
			שלישי 09:00	מייכי גרינברג
			חמישי 07:30	מייכי גרינברג
פילאטיס	בית ספיר	בוגרים	רביעי 08:10	עירית זרטל
			שישי 08:20	
תנועה מודעת	בית ספיר	בוגרים	ראשון 10:00	ענבל גרינברג
			שני 08:45	
			רביעי 09:15	

## קריית הספורט העירונית רח' אשר ברש פינת אז"ר 09-7601773

שם המדריך	יום / שעה	קהל יעד	מקום הפעילות	שם החוג
דרך מנהל קריית הספורט אליעזר חדאד 050-3166233	כל השבוע	מבוגרים	מרכז ספורט גלילי/כצנלסון	ק. כדורסל ללא מדריך
דרך מנהל קריית הספורט אליעזר חדאד 050-3166233	כל השבוע	מבוגרים	מרכז ספורט גלילי/כצנלסון	קטרגל
אוהד קדם 054-4387948	יום שני 18:30-21:30	מבוגרים	אולם היובל	צ"י קונג וטאי צ"י
גדי ביטון 052-8588408	ראשון 20:00-1:00	בוגרים 18 ומעלה	אולם היובל	ריקודי עם

## מרכז ספורט בר-לב רח' הגליל 69 09-7662704

שם המדריך	יום/שעה	קהל יעד	מקום הפעילות	שם החוג
אהרון טאלס 052-4839667	שני וחמישי 20:30-21:45	מבוגרים	אולם ספורט בר-לב	אייקידו
לימור חכם 058-7920032	שני 20:30-21:30	מבוגרים	אולם ספורט בר-לב	זומבה
הבנהרה 09-7681372	שלישי 19:30-20:30	מבוגרים	אולם ספורט בר לב	ריקודים סלוניים לחולי פרקינסון

## מרכז ספורט אלון רח' ששת הימים 32 09-7452143 | 09-7408992

סגנון	שם המדריך	שעות	ימים	קהל יעד	אולם	שם החוג
	אנה בלומנפלד 052-2336280	20:00-21:30	שני וחמישי	מבוגרים	שז"ר	יוגה
	אירית 054-908568	19:00-20:00	ראשון ורביעי	מבוגרות	אלון/ סטודיו	התע' נשים משולבת
הורה כפ"ס	אלירן 054-5950298	20:30 (יום רביעי)	ראשון ורביעי	בוגרות +30	שרת	מחול
laido Jodo jodo	יורם 054-4443312	20:00 20:00 14:30	רביעי חמישי שישי	מבוגרים	שרת / שז"ר	פודושינקאן (אמנות החרב)
	אלי 050-6333767	19:30	ראשון, שלישי ורביעי	מבוגרים	ברנר	אייקידו
	סטודיו דנה 052-3801163	20:30	שלישי	נשים		היפ הופ נשים
	אסף אדום 050-6255880	20:00	שני וחמישי	מבוגרים	ברנר	קראטה

## חוגי גיל הזהב

שם החוג	מקום הפעילות	קהל היעד	יום/שעה	מדריך
פלדנקרייז	בית ספיר	גיל הזהב	שני וחמישי 07:15-08:00 08:00-08:45	חווה נווה 054-6741528
יוגה	בית ספיר	גיל הזהב	שלישי וחמישי 09:00-09:45	אפרת צוקרן 054-4887215
התעמלות בריאותית	מרכז מזור רח' נחשון 14	גיל הזהב	ראשון וחמישי 09:15-10:00 10:00-10:45	גליה גוטמן 052-4764067
מחשבת הגוף	מרכז מזור רח' נחשון 14	גיל הזהב	שני וחמישי 07:30-08:15	אלה ללזר דמיציאן 054-4435943
פטאנק	מרכז הפטאנק העירוני אולם ארן רח' נחשון 14	גיל הזהב	שני ורביעי 16:00-18:30	בריאן 052-3290469

## בית נוער עציון רח' הרב גולד 14

שם החוג	מקום הפעילות	יום/שעה	שם המדריך/טלפון
פילאטיס, עיצוב וחיטוב	אולם ספורט	א', ב', ד' 19:30-20:30	רותם 050-4990481

## בית נוער הראשונים רח' רופין 36, פינת הראשונים

שם החוג	קהל היעד	יום/שעה	שם המדריך/טלפון
זן יוגה	בוגרים ומבוגרים	ג' 19:30-21:00	נווה שרגאי 050-7727377
קארטה NINJA FITNESS	בוגרים ומבוגרים	ב' 20:30-21:30 ד' 20:30-21:30	רז רוסמן 054-2266401

## קבוצות ריצה / הליכה

שם החוג	מקום הפעילות	קהל היעד	יום/שעה	מדריך
קבוצת ריצה	אצטדיון כצנלסון/גלילי	בוגרים	רביעי 19:30	עומרי 054-5741758
קבוצת הליכה	מפגש - רחבת העירייה		שני 19:00	פרדי 052-3320883

## מאמנט

שם החוג	מקום הפעילות	קהל היעד	יום/שעה	מדריך
מאמנט	בכל בתי הספר היסודיים.	ליגת אמהות		לאורה 054-3972564