

מועדון דינמיק - היכל הספורט

מנחם בגין 32, אור יהודה



שעות פעילויות 2017/18

א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'
08:30-09:30 יוגה רומית עובדיה	09:00-09:45 חיזוק שרירים ויציבה פנינה בג'רנו יונה	08:20-09:20 פלדנקרייז קוקי יונה	08:30-09:30 יוגה רומית עובדיה	09:00-10:00 יוגה רומית עובדיה	08:30-09:30 חיטוב ועיצוב אירובי ציפי אדרדק
	09:45-10:30 שיווי משקל ומתיחות פנינה בג'רנו יונה	10:30-11:15 פילאטיס טליה מירז	09:40-10:25 התעמלות בריאותית טליה מירז		
	18:15-19:15 התעמלות מבוקרת רומית עובדיה	17:45-18:30 התעמלות בריאותית טליה מירז	17:15-18:15 בונה עצם קוקי יונה		
	19:15-20:00 יוגה רומית עובדיה	19:15-20:00 Core שרית מזרחי	08:30-19:15 התעמלות בריאותית טליה מירז	16:15-19:15 פלדנקרייז קוקי יונה	17:45-18:30 פילטיס + מתיחות טליה מירז
	20:05-20:50 עיצוב דינמי קארין בר	20:00-20:45 פילטיס + מתיחות שרית מזרחי	19:15-20:00 חיטוב ועיצוב אירובי ציפי אדרדק	19:15-20:15 עיצוב דינמי שרית מזרחי	18:30-19:15 עיצוב ומתיחות טליה מירז
20:50-21:35 בודי שייפ קארין בר	20:45-21:30 עיצוב דינמי שרית מזרחי		20:15-21:00 Fitball שרית מזרחי	19:15-20:00 עיצוב דינמי קארין בר	ישנה אפשרות לשלב חדר כושר בתוספת של 20 ₪ לחודש

מחירי סטודיו דינמיק: ל-12 חודשים - 189X12 | ל-6 חודשים - 209X6 | ל-3 חודשים - 225X3

מחלקת הספורט 03-7353565 | רישום גם דרך האתר my-or.org.il