



עדכון: 04.05.21

מנויים יקרים,

המרכז יהייה פתוח ברצף החל משעה 7:00 עד 22:00 בימי השבוע, וביום שישי עד השעה 16:00. שבתות כרגע אחת לשבועיים בשעות 9:00 עד 13:00.

שלישי נשים חוזר!

שימו לב החל מיום שלישי 11.5 ההידרו פתוח לנשים בלבד מהשעה 20:30 עד 22:30

שבתות בהן המרכז פתוח: 15.5 29.5 12.5 26.5

תזכורת: ערב שבועות 16/5 המרכז פתוח עד השעה 13:00 **בריכה טיפולית סגורה**

חג שבועות 17/5 המרכז סגור

שעות פעילות בריכת המסלולים (3 במסלול, יש להרשם מראש באפליקציה):

שעות פעילות	יום בשבוע
07:00-09:00 11:00-22:00	א'
07:00-22:00	ב' - ה'
20:30-22:30	ג' - שלישי נשי (נשים בלבד)
07:00-16:00	ו'
09:00-13:00	שבת (אחת לשבועיים)

שעות פעילות חדר הכושר (יש להרשם מראש באפליקציה):

שימו לב בין 14:00 ל 15:00 חדר הכושר סגור לניקינות וחיטוי

שעות פעילות	יום בשבוע
07:00-14:00 15:00-22:00	א' - ה'
20:30-22:30	ג' - שלישי נשי (נשים בלבד)
07:00-16:00	ו'
09:00-13:00	שבת (אחת לשבועיים)

בריכה טיפולית על בסיס מקום פנוי בלבד וג'קוזי בהרשמה מראש באפליקציה!

חובה לשמור על השקט בזמן שמתקיימים טיפולים בבריכה

שעות ערב	שעות צהריים	שעות בוקר	יום בשבוע
18:30-22:00	12:30-13:30	07:00-10:00	א'
18:00-22:00	----	----	ב'
18:00-22:00	12:30-13:30	07:00-10:00	ג' - ד'
20:30-22:30	שלישי נשי (נשים בלבד)		ג'
07:00-22:00			ה'
07:00-16:00			ו'
26.5 12.5 29.5 15.5		שבת אחת לשבועיים:	שבת 09:00-13:00

ניתן לפנות אלינו בוואטצאפ (לחץ כאן) 0779802497 או במייל Kabala@sapir.ac.il

בברכה

צוות ההידרו

מאי

שיעורי סטודיו

2021		א		ב		ג		ד		ה		ו				
מדריכה		שיעור		מדריכה		שיעור		מדריכה		שיעור		מדריכה		שיעור		
07:00	עמית		פונקציונאלי		זיוה		ספינינג		עמית		פונקציונאלי		זיוה		טאבטה	
	ענת		פילאטיס		ענת		פילאטיס		ענת		פילאטיס		ענת		פילאטיס	
08:00	כינר		פילאטיס		ענת		פילאטיס		כינר		פילאטיס		ענת		פילאטיס	
	ענת		פילאטיס		ענת		פילאטיס		ענת		פילאטיס		ענת		פילאטיס	
09:00	ענת		זזות - מפגש בתנועה		ענת		זזות - מפגש בתנועה		ענת		זזות - מפגש בתנועה		ענת		זזות - מפגש בתנועה	
	אנדי		התעמלות במים		אנדי		התעמלות במים		אנדי		התעמלות במים		אנדי		התעמלות במים	
17:00		רותם פ.		האטה יוגה												
18:00	עמית		פונקציונאלי		רותם פ.		האטה יוגה		גלי		TRX		עמית		פונקציונאלי	
	גלי		קיקבוקסינג		גלי		ספינינג		גלי		ספינינג		גלי		פילאטיס	
19:00	גלי		קיקבוקסינג		גלי		ספינינג		זיוה		ספינינג		גלי		פילאטיס	
	גלי		קיקבוקסינג		גלי		ספינינג		זיוה		ספינינג		גלי		פילאטיס	
20:00	גלי		ספינינג		רותם א.		פילאטיס דאנס		רותם א.		עיצוב דאנס		רותם א.		פילאטיס דאנס	
	גלי		טאבטה		גלי		טאבטה		גלי		טאבטה		גלי		טאבטה	
ייתכנו שינויים		שיעורי הסטודיו בני 50 דקות		EZ Shape		כל שיעורי הסטודיו מחייבים רישום מראש באפליקציית		וואטצאפ		+972-77-9802497						



**** עד 20 משתתפים בכל שיעור סטודיו ****
כניסה מותנת בהצגת תו ירוק בלבד