



חוגים

במרכז תקוותנו 2015/16

מועדון חברתי

ימים א', ד' למבוגרים:
11:00-13:00
מדריכה: אירנה פרודניקוב



מועדון אתיופיים

ימים א', ה' למבוגרים:
9:00-12:30
מדריך: שמואל גשוו



מורים גמלאים

יום א' למבוגרים:
9:00-12:00 | מחיר: 1,000
מדריך: צבי ברגר



מועדון נוער

ימים א', ה' לנערים:
17:00-20:00
מדריך: ניר גבריאלי



תופים

יום ג' לילדים:
17:00-18:00
מחיר: 200
מדריך: דוד גיטלמן



כדורסל

ימים ב', ה' לילדים:
14:00-15:00 | מחיר: 120
מדריך: יניב בירן



פלדנקרייז

ימים א', ד' לנשים:
8:00-9:00 | מחיר: 100
מדריכה: סמדר קזרנוסקי



יוגה

יום ד' לנשים:
19:00-20:00 | מחיר: 150
מדריכה: מירי נחמדי



פילטיס

יום א' לנשים:
19:00-20:00 | מחיר: 150
מדריכה: מירי נחמדי



TRX

לנשים:
17:00-18:00
מדריכה: דנה זוגורי
054-4867865



התעמלות קרקע

ימים ב', ד'
גילאים א'-ו': 16:45-17:30
גילאים ג'-א': 16:00-16:45
מחיר: 120
מדריכה: מרים אלבז



בריקדאנס

יום א'
גילאים א'-ו': 15:00-16:00
מחיר: 145
מדריך: אלכסנדר מלניק



MMA

ימים ג', ה' לילדים:
16:00-16:45 | מחיר: 150
ימים א', ג', ה' למבוגרים:
20:15-21:15 | מחיר: 220
מדריך: עומר לוי



טקוונדו

ימים ב', ה' לילדים:
18:15-19:00 | מחיר: 130
מדריך: אלכס סחנבסקי



מחול - להקת אביבים

יום ד'
לילדות: 16:30-17:30
לבוגרות: 17:30-18:30
מדריכה: דנה זוגורי

