



חוגים קבועים ב"מועדון אביב" ו"קתדרה בתבור"

| יום א' | יום ב' | יום ג' | יום ד' | יום ה' |
|---|---|---|--|--|
| 7: 30- התעמלות פונקציונלית זהבה לוינקרון, סטודיו למחול | 7: 50- יוגה רכה-קמילה שוורצמן, בסטודיו למחול. | 8: 00- התעמלות פונקציונלית זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול | 8: 45- התעמלות על מזרנים- זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול | 7: 30- התעמלות פונקציונלית זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול |
| 8: 30- התעמלות פונקציונלית זהבה לוינקרון, סטודיו למחול | 9: 00- פלדנקרייז- מוניקה, בסטודיו למחול. | 9: 00- התעמלות פונקציונלית זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול | 9: 45- התעמלות על כסאות- זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול | 7: 50- יוגה רכה-קמילה שוורצמן, בסטודיו למחול. |
| 9: 30- התעמלות פונקציונלית זהבה לוינקרון, סטודיו למחול | 10: 00- התעמלות בונה עצם- קטיה בר אילן, בסטודיו למחול | 9: 10- התעוררות אל הגוף, דרך ריקודי הבטן- דנה זהבי, בסטודיו למחול | 9: 30- מנגנים בכיף, ללא עלות- ישי מאיר, כתת "עוזי חיטמן" בבית המוסיקה, ההגנה 8 | 8: 30- התעמלות פונקציונלית זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול |
| 9: 45- ריקודי עם ניצן טריידל, בסטודיו למחול | 10: 00- התעמלות לגברים- זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול | 10: 00- התעמלות לגברים- זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול | 11: 00- שרים בכיף, ללא עלות- ישי מאיר, כתת "עוזי חיטמן" בבית המוסיקה, ההגנה 8 | 9: 00- פלדנקרייז- מוניקה, בסטודיו למחול. |
| 10: 30- התעמלות לגברים זהבה לוינקרון, סטודיו למחול | 10: 15- מחול מסביב לעולם מיכל חקוקי, בסטודיו למחול | 10: 15- מחול מסביב לעולם מיכל חקוקי, בסטודיו למחול | 10: 00- יידיש - מירי רגנדורפר, במועדון אביב | 9: 30- התעמלות פונקציונלית זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול |
| 11: 00- 9: 00- סנוקר, ללא עלות, במועדון אביב | 11: 00- 9: 00- סנוקר, ללא עלות במועדון אביב | 11: 00- 9: 00- סנוקר, ללא עלות במועדון אביב | 10: 15- מועדון נשים יוצרות, ללא עלות בכתת חרמון | 10: 30- התעמלות לגברים- זהבה לוינקרון, בסטודיו למחול |
| 16: 30- שיטת ימימה, יעל תמיר, במועדון אביב | 11: 30- אנגלית למתקדמים- פיליפה סגל, במועדון אביב | 11: 30- אנגלית למתקדמים- פיליפה סגל, במועדון אביב | 10: 00- מועדון נשים יוצרות, ללא עלות בכתת חרמון | 9: 00- 11: 00- סנוקר, ללא עלות במועדון אביב |
| 16: 45- ספרדית למתחילים אנה רוזמברג, בכתת גלבוע | 16: 00- פטאנק, ללא עלות | 16: 00- פטאנק, ללא עלות | 16: 30- שיטת ימימה, יעל תמיר, במועדון אביב | 16: 30- שיטת ימימה, יעל תמיר, במועדון אביב |
| 18: 00- ספרדית למתקדמים אנה רוזמברג, בכתת גלבוע | 17: 00- ברידג' למתחילים זך עומר, במועדון אביב | 17: 00- ברידג' למתחילים זך עומר, במועדון אביב | 16: 45- ספרדית למתחילים אנה רוזמברג, בכתת גלבוע | 16: 45- ספרדית למתחילים אנה רוזמברג, בכתת גלבוע |
| 18: 15- פרשת השבוע, ללא עלות, עמי אטד, במועדון אביב | | | 18: 00- ספרדית למתקדמים אנה רוזמברג, בכתת גלבוע | 18: 00- ספרדית למתקדמים אנה רוזמברג, בכתת גלבוע |