



# לוח זמנים חורף תשפ"ו

פתיחת המערכת להרשמה: יום חמישי כ"ד בתשרי בשעה 15:00  
פתיחת הסטודיו: יום חמישי א' בחשוון

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:30	פילאטיס נ. ליהמן	עיצוב לאטטיס ת. רוט		פילאטיס ת. רוט	* עיצוב נערות נ. פפנהיים בשעה 7:30	עיצוב דינאמי ת. רוט
09:30	בונה עצם +50 ! קליין	אחרי לידה ** ! קליין	ת. רצפת אגן ! קליין	בונה עצם ! קליין	יוגה מ. רייזנר (רישום נפרד)	
10:30	בונה עצם +50 עם כסאות ! קליין		יוגה מ. רייזנר (רישום נפרד)		יוגה מ. רייזנר (רישום נפרד)	
18:10	נערות-מתקדמות נ. פפנהיים	אירובי ועיצוב ***	חדש! נערות-מתקדמות אירובי ועיצוב ש. הורביץ			
19:10	עיצוב דינאמי נ. פפנהיים	פילאטיס ת. רוט	נערות-מתקדמות אירובי ועיצוב ש. הורביץ	פילאטיס ת. רוט	ריקוד מחול ש. לזרוס חדש!	מוצ"ש
20:10	לפני לידה ! קליין	עיצוב דינאמי ת. רוט	פילאטיס מתחילות ר. היימן	אירובי + עיצוב מתקדמות ת. רוט	עיצוב דינאמי נערות נ. פפנהיים ***	עיצוב דינאמי ר. היימן מוצ"ש 20:30
21:10	חיזוק ר. אגן ! קליין	פילאטיס ת. רוט	עיצוב דינאמי ר. היימן	פילאטיס ת. רוט	אירובי ועיצוב נערות-מתקדמות נ. פפנהיים ***	עיצוב דינאמי נערות ר. היימן מוצ"ש 21:30

\*השיעור ביום חמישי בשעה 7:30 כ-40 דק' \*\* בשיעור אחרי לידה שמרטפית לשרותכן \*\*\* מיועד לנערות מכיתה יא' ומעלה בלבד!

בשיעורים לפני /אחרי לידה  
ניתן להרשם גם למני זה.

\*אפשרות להקפאה בתקופת הלידה.

89 ₪ לחודש  
פעם בשבוע  
לחברות מכבי 59 ₪



75 ₪ 5X חודשים  
פעם בשבוע  
לחברות מכבי 45 ₪

130 ₪ 5X חודשים  
פעמיים בשבוע  
לחברות מכבי 100 ₪



חודשים חשוון-אדר

לתשומת לב:

- המחיר לתושבות מודיעין עילית בלבד!
- מבטוחות מכבי- אין לעבור קופה במהלך תקופת המנוי.
- ההרשמה לנערות לשיעורים המיועדים להן בלבד.  
(לא תתאפשר כניסה בשיעורי נשים)

לפרטים נוספים משרדי המתנס' בטל' 08-6668-615  
בין השעות 9:30-13:00 ניתן להשאיר הודעה

לפניות ולקבלת מערכת שיעורים ניתן לפנות למייל:  
sport@matnas.org

ההרשמה במערכת אשראי העיר

שולחת  
סטודיו  
ספרינט

08-301-2222