

מחיר החוג	שעות	ימים	גילאים	שם המאמן	כדורסל בנים
250 ש"ח	17:45-18:30	שני - חמישי	ילדי גן - א'	אמיר פרידלר	
260 ש"ח	15:45-16:45	שני - חמישי	ב' - ג'		
260 ש"ח	14:45-15:45	שני - חמישי	ד' - ה'		
260 ש"ח	16:45-17:45	שני - חמישי	ו' - ומעלה		

מחיר החוג	שעות	ימים	גילאים	שם המאמן	כדורסל בנות
250 ש"ח	17:45-18:45	שני - חמישי	ב' - ג'	גל שקורי	
250 ש"ח	18:30-19:15	שני - חמישי	ד' - ו'		

מחיר החוג	שעות	ימים	גילאים	שם המאמן	קט רגל
200 ש"ח	17:00-17:45	יום שלישי	4-5	אלעד נגר	
200 ש"ח	17:45-18:30	יום שלישי	5-6		
טרם ניפתח	17:00-17:45	יום רביעי	4-6		

מחיר החוג	שעות	ימים	גילאים	שם המאמן	קט רגל
250 ש"ח	16:45-17:30	שני - חמישי	א'	דודו מועלים	
250 ש"ח	16:00-16:45	שני - חמישי	ב' - ג'		
260 ש"ח	17:30-18:30	שני - חמישי	ד' - ו'		
260 ש"ח	15:00-16:00	שני - חמישי	ד' - ו'		

מחיר החוג	שעות	ימים	גילאים	שם המאמן	קט רגל
300 ש"ח	18:00-19:15 19:15-20:30	ראשון - רביעי ראשון - רביעי	ז' - ט' י' - יב'	דוד בידני	

שעות	ימים	גילאים	שם המאמן	שם החוג
16:45 - 17:45	ב' (עדי היפ-הופ)	מצויינות רה-טי-רה -	עדי + לילך	מחול לילך
18:00 - 19:15	ה' (לילך מודרני)			
15:45 - 16:45	ב' (עדי היפ הופ)	אסמבלה	עדי + לילך	
16:45-18:00	ה' (לילך)			
16:15-17:15	ד'	תוספת אסמבלה ורטירה		
18:30-19:30	ב' (עדי - היפ הופ)	טרם להקת פירוט גלאי ד'-ז'	עדי + לילך	
15:00-16:15	ד' לילך מודרני			
19:30 - 20:30	ב' (סיון קלאסי)	פירוט 4 תוספות - חובה !!!	סיון+לילך+ עומרי	
17:30-18:30	ב' (עומרי היפ-הופ)			
16:15-17:15	ד' (לילך טכניקה)			
17:00-18:00	א' (עדי טכניקת ריצפה)			
18:30 - 19:30	ב' (עומרי היפ-הופ)	להקת רויאל	עומרי + לילך	
17:15 - 18:30	ד' לילך מודרני			
19:30-20:30	ב' (סיון קלאסי)	רויאל - 5 תוספות - חובה !!!	סיון + לילך + סרגיי	
16:15 - 17:15	ד' (לילך טכניקה ומתיחות רמה 1)			
19:30-20:30	ד' כושר לרקדנים 1 (שקד/ סרגי/עדי)			
19:15-20:15	ה' סרגיי (היפ - הופ)			
17:00-18:00	א' (עדי טכניקת ריצפה)			
16:30 - 17:30	ב' (עומרי היפ-הופ)	מצויינות רוורנס - ו' ומעלה	עומרי + לילך	
17:15-18:15	ה' (סרגיי)			
19:15-20:30	ה' (מודרני לילך)	רוורנס תוספת אחת לא חובה !		
19:30-20:30	ב' (עומרי היפ-הופ)	להקת ריליס		
19:15-20:30	ה' (לילך מודרני)			
20:30-21:30	ב' (סיון קלאסי)	להקת ריליס חובה 5 תוספות !!!	עומרי + לילך	
18:30-19:30	ד' (לילך טכניקה רמה 1)			
20:45-21:45	ד' - כושר רקדנים			
18:15-19:15	ה' (סרגיי היפ הופ)			
17:00-18:00	א' (עדי טכניקת ריצפה)			
16:30-17:30	ב' (עומרי היפ-הופ)	היפ הופ ו מעלה	עומרי + סרגיי	
18:15-19:15	ה' (סרגיי היפ-הופ)			
לפי השעות למעלה	פעם בשבוע עומרי או סרגיי	היפ הופ ו' ומעלה	עומרי + סרגיי	

מערכת שעות לחימה 2023-24

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
אימוני מתחרים 10:00-11:30 מושיק	קיקבוקס מתקדמים 09:00-10:00 מושיק	אימוני מתחרים 10:00-11:30 מושיק	אימוני מתחרים 10:00-11:30 מושיק	קיקבוקס מתקדמים 09:00-10:00 מושיק	אימוני מתחרים 10:00-11:30 מושיק
	אימוני מתחרים 10:00-11:30 מושיק	אמוני ג'וג'יטסו 10:00-11:30 דודי בן זקן		אימוני מתחרים 10:00-11:30 מושיק	אגרופ קלאסי נוער +בוגרים מושיק קידר 12:00-13:30 קומת קרקע
ג'וג'יטסו כיתות א'-ו' 16:00-17:00 איתי ליפשיץ קומה א'	לחימה משולבת כיתות ד'-ו' 16:00-17:00 איתי ליפשיץ קומה א'	ג'וג'יטסו כיתות א'-ו' 16:00-17:00 איתי ליפשיץ קומה א'	ג'וג'יטסו GI נוער 18:00-19:00 דודי בן זקן קומה א'	לחימה משולבת כיתות ד'-ו' 16:00-17:00 איתי ליפשיץ קומה א'	קיקבוקס / איגרוף תאילנדי בוגרים מתקדמים 13:30-15:00 מושיק קידר קומת קרקע
אומנויות לחימה קטנטנים ילדי גן 17:15-18:00 איתי ליפשיץ קומה א'	אומנויות לחימה קטנטנים ילדי גן 17:15-18:00 איתי ליפשיץ קומה א'	אומנויות לחימה קטנטנים ילדי גן 17:15-18:00 איתי ליפשיץ קומה א'	ג'וג'יטסו GI בוגרים 19:00-20:30 דודי בן זקן קומה א'	אומנויות לחימה קטנטנים ילדי גן 17:15-18:00 איתי ליפשיץ קומה א'	ג'וג'יטסו נוער מתחילים ומתקדמים 14:00-15:00 דודי בן זקן קומה א'
גרפלינג נוער 18:00-19:00 דודי בן זקן קומה א'	לחימה משולבת כיתות א'-ג' 18:00-19:00 מושיק קידר קומה א'	גרפלינג נוער 18:00-19:00 דודי בן זקן קומה א'	קיקבוקס / איגרוף תאילנדי בוגרים מתקדמים 19:00-20:30 מושיק קידר קומת קרקע	לחימה משולבת כיתות א'-ג' 18:00-19:00 איתי ליפשיץ קומה א'	ג'וג'יטסו בוגרים ונוער מזרון פתוח 15:00-16:00 דודי בן זקן קומה א'
אגרופ תאילנדי - כיתות א'-ו' 18:00-19:00 איתי ליפשיץ קומה קרקע	לחימה משולבת נוער 19:00-20:00 סהר גפלא קומת קרקע	אגרופ תאילנדי כיתות א'-ו' 18:00-19:00 איתי ליפשיץ קומה קרקע	קיקבוקס / אגרופ תאילנדי מתחילים 20:30-22:00 מושיק קידר קומת קרקע	לחימה משולבת נוער 19:00-20:00 סהר גפלא קומת קרקע	
גרפלינג בוגרים 19:00-20:30 דודי בן זקן קומה א'	איגרוף תאילנדי בוגרים 20:00-21:30 מושיק קידר קומת קרקע	גרפלינג בוגרים דודי בן זקן 19:00-20:30 קומה א'	אגרופ קלאסי נוער 20:30-21:30 איתי קידר קומה א'	איגרוף תאילנדי בוגרים 20:00-21:30 מושיק קידר קומת קרקע	
אגרופ תאילנדי נוער 20:30-21:30 איתי ליפשיץ קומה א'	ג'וג'יטסו ברזילאי בוגרים מתחילים 20:00-21:00 רוני ניסימיאן קומה א'	אגרופ תאילנדי נוער 20:30-21:30 איתי ליפשיץ קומה א'		ג'וג'יטסו ברזילאי בוגרים מתחילים 20:00-21:00 רוני ניסימיאן קומה א'	
אגרופ תאילנדי / קיקבוקס בוגרים מתחילים מושיק קידר 20:30-22:00 קומת קרקע		אגרופ תאילנדי / קיקבוקס בוגרים מתקדמים מושיק קידר 20:30-22:00 קומת קרקע		אגרופ קלאסי נוער + בוגרים 21:00-22:30 מושיק קידר קומת קרקע	