

סמוראי - תל-מונד

עונת פעילות 2024-2025

מערכת שעות שבועית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
16:30-17:15 כיתות ג'-ד'	 16:30-17:15 כיתות ג'-ד'		16:30-17:15 כיתות ג'-ד'		8:30-9:45 בוגרים
17:15-18:00 גן חובה - כיתות ב'			17:15-18:00 גן חובה -כיתות ב'	שיעורי פיטנס עיצוב כושר ותנועה HIIT, יוגה, פילאטיס היפ הופ, זומבה קיקבוקס אימונים פונקציונאליים	סמוראי ביה"ס לאומנויות לחימה בהנהלת והדרכת האנשי אמיר ברנע - דאן 8 במהלך עונת הפעילות יתקיימו גם: ✓ סמינרים ✓ מחנות אימון ✓ אליפויות ✓ בחינות דרגה בינ"ל ✓ קורסי מדריכים ומאמנים
18:00-18:45 כיתות ד' - ו'			18:00-18:45 כיתות ד' - ו'		
18:45-19:30 כיתות ו' - ח' קב' בנות			18:45-19:30 כיתות ו' - ח' קב' בנות		
19:30-20:15 נוער			19:30-20:15 נוער		
20:15-21:30 בוגרים חגורות שחורות	19:00-19:45 הגנה עצמית - נערות / נשים	19:00-19:45 הגנה עצמית - נערות / נשים	20:15-21:30 בוגרים חגורות שחורות	לילדים נוער ובוגרים בוקר * אחה"צ * ערב בקבוצות קטנות למידע ורישום: 099-566-555	לילדים נוער ובוגרים בוקר * אחה"צ * ערב בקבוצות קטנות למידע ורישום: 099-566-555
20:00-21:15 בוגרים	20:00-21:15 בוגרים	20:15-21:30 בוגרים חגורות שחורות			