

סמוראי - תל-מונד

עונת פעילות 2026-2027

מערכת שעות שבועית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
16:30-17:15 כיתות א'-ד'	 שיעורי פיטנס עיצוב כושר ותנועה HIIT, יוגה, פילאטיס היפ הופ, זומבה קיקבוקס אימונים פונקציונאליים	 שיעורי פיטנס עיצוב כושר ותנועה HIIT, יוגה, פילאטיס היפ הופ, זומבה קיקבוקס אימונים פונקציונאליים	16:30-17:15 כיתות א'-ד'	 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
17:15-18:00 טרום ג'ו-ג'יטסו גילאי 4-5			17:15-18:00 טרום ג'ו-ג'יטסו גילאי 4-5		
18:00-18:45 כיתות ד' - ז'			18:00-18:45 כיתות ד' - ז'		
18:45-19:30 שחור ג'וניור			18:45-19:30 שחור ג'וניור		
19:30-20:15 נוער			19:30-20:15 נוער		
20:15-21:30 בוגרים	19:00-19:45 הגנה עצמית – נערות / נשים	20:00-21:00 כושר, אגרוף והגנה עצמית	20:15-21:30 בוגרים	למידע ורישום: 099-566-555	