

# סמוראי - תל-מונד

## מערכת שעות שבועית

עונת פעילות 2021-2022

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
15:45-16:30 כיתות ה' - ז' בנות			15:45-16:30 כיתות ה' - ז' בנות		8:30-9:45 בוגרים לבן - חום
16:30-17:15 כיתות ג' - ד' לבן - ירוק	שיעורי פיטנס עיצוב כושר ותנועה HIIT, יוגה, פילאטיס היפ הופ, זומבה קיקבוקס אימונים פונקציונאליים	16:45-17:30 טרום ג'ו-ג'יטסו ממשיכים גילאי 5-6	16:30-17:15 כיתות ג' - ד' לבן - ירוק	<b>סמוראי</b> ביה"ס לאמנויות לחימה בהנהלתו והדרכתו של שיהאן אמיר ברנע - דאן 8 במהלך עונת הפעילות יתקיימו גם: ✓ סמינרים ✓ מחנות אימון ✓ אליפויות ✓ בחינות דרגה בינ"ל ✓ קורסי מדריכים ומאמנים	
17:15-18:00 כיתות א' - ב' לבן - ירוק		17:30-18:15 טרום ג'ו-ג'יטסו מתחילים גילאי 4-5	17:15-18:00 כיתות א' - ב' לבן - ירוק		
18:00-18:45 כיתות ה' - ו' לבן - כחול		18:00-18:45 כיתות ה' - ו' לבן - כחול			
18:45-19:30 ג'וניור חום-שחור		18:45-19:30 ג'וניור חום-שחור			
19:30-20:15 נוער כיתות ז' - יא'		19:30-20:15 נוער כיתות ז' - יא'			
	*שיעור ניסיון חינם*				
20:15-21:30 בוגרים שחור	למידע ורישום: <b>099-566-555</b>	20:00-21:15 בוגרים לבן - חום	20:15-21:30 בוגרים שחור		למידע ורישום: <b>099-566-555</b>