

סמוראי - תל-מונד

מערכת שעות שבועית

עונת פעילות 2019-2020

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
15:00-15:45 כיתות ג' - ו' מתחילים	 שיעורי פיטנס עיצוב כושר ותנועה HIIT, יוגה, פילאטיס	 ג'ו-ג'יטסו ממשיכים גילאי 5-6	15:00-15:45 כיתות ג' - ו' מתחילים	 שיעורי פיטנס עיצוב כושר ותנועה HIIT, יוגה, פילאטיס	8:30-9:45 בוגרים ממשיכים
15:45-16:30 כיתות ה' - ו' לבן - ירוק			15:45-16:30 כיתות ה' - ו' לבן - ירוק		9:45-11:00 בוגרים מתחילים
16:30-17:15 כיתות ג' - ד' לבן - ירוק	HIIT, יוגה, פילאטיס היפ הופ, זומבה קיקבוקס אימונים פונקציונאליים	טרום ג'ו-ג'יטסו מתחילים גילאי 4-5	16:30-17:15 כיתות ג' - ד' לבן - ירוק	סמוראי 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	סמוראי 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			17:15-18:00 כיתות א' - ב' לבן - ירוק		
18:00-18:45 ג'וניור כחול - חום	אימונים פונקציונאליים לילדים נוער ובוגרים בוקר * אחה"צ * ערב בקבוצות קטנות *שיעור ניסיון חינם* למידע ורישום: 099-566-555	 הגנה עצמית - נערות / נשים	18:00-18:45 ג'וניור כחול - חום	*שיעור ניסיון חינם* למידע ורישום: 099-566-555	*שיעור ניסיון חינם* למידע ורישום: 099-566-555
18:45-19:30 ג'וניור שחור			18:45-19:30 ג'וניור שחור		
19:30-20:15 נוער כיתות ז' - יא'	לילדים נוער ובוגרים בוקר * אחה"צ * ערב בקבוצות קטנות *שיעור ניסיון חינם* למידע ורישום: 099-566-555	בוגרים ממשיכים	19:30-20:15 נוער כיתות ז' - יא'	*שיעור ניסיון חינם* למידע ורישום: 099-566-555	*שיעור ניסיון חינם* למידע ורישום: 099-566-555
20:15-21:30 בוגרים מתקדמים			20:15-21:30 בוגרים מתקדמים		