

שם הקורס	שעות הקורס	תאריך פתיחה	תאריך סיום	יום	שעות לימוד	דמי רישום	עלות הקורס	עלות הקורס לחיילים/משוחררים	מקום	רכז
חדר כושר - בוקר	283	יום שישי 20.12.24	20.7.25	ראשון	09:30-14:30	350	8,450	7,750	מרכז הספורט הירושלמי	איל קולורני
				שישי	8:00 - 13:00					
חדר כושר - ערב	283	3.3.25	15.9.25	ראשון ושלישי	17:00- 22:00	350	8,450	7,750	מרכז הספורט הירושלמי	איל שטרומאיר
חדר כושר	283	11.5.25	31.10.25	ראשון/שישי	9:30-14:30 - 8:00 - 13:00	350	8,450	7,750	מרכז הספורט הירושלמי	איל קולורני
מדריך סטודיו לכושר גופני indoor +אירובי מדרגה	(110)199	16.5.25	Sep-25	שישי	08:00-13:00	350	6750	6,250	מרכז הספורט הירושלמי	ריקי מן
		22.5.25	Oct-25	חמישי	09:45- 13:45					
פילאטיס מזרן	100	5.1.25	Apr-25	ראשון	16:00-20:00	350	4880		מרכז הספורט הירושלמי	איילה מראוני
פילאטיס מכשירים	70	2.1.24	27.3.25	חמישי	11:30-15:30	350	5,900		מטי- מלחה	יערה שונה
פילאטיס מזרן	100	25.3.25								
פילאטיס מכשירים	70	5.2.25		רביעי	11:30 - 15:30	350	5,900		מטי- מלחה	גלית כהן
עזרה ראשונה	28	3.5.24	5.3.25	שני/רביעי	1700-22:00	250			קורס חדר כושר	
לימודים מדעים	60	2.12.24	3.3.25	שני	17:00 - 21:00		1080		בזום	גל קני
נשים בהריון ואחרי לידה	60	7.12.24	25.2.25	שלישי	10:30 - 15:30	350	2650			אלה ללאזר
התעמלות מכשירים	247	Nov-24	Aug-25	רביעי	17:00 - 22:00	350	5750	5250	מתנ"ס נווה יעקב	עדה מזרחי
כדורסל	223			רביעי	17:00-22:00	350	5750	5250	פולינסקי	גדי קידר
כדורסל	223	Jun-25	Aug-25	א - ה	08:30-13:00	350	5750	5250	פולינסקי	
ספינינג	30	פברואר	פברואר	א,ג,ה	10:00-15:00	350	1,190		סטודיו מטי	יוחנן זכאי

מבחנים להתעמלות מכשירים 6.11.24

11.11.24 מטי וחיה - סגור ימים ושעות - מטי מבקשת להקדים קורס של גלית



|

