

# קורס קיץ 2026 - קבוצה 1 (גיל 9-12)

## שבוע 1 (19-23.7.2026)

| יום ראשון                                                           | יום שני                                                             | יום שלישי                                                           | יום רביעי                                                           | יום חמישי                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 19.7.26                                                             | 20.7.26                                                             | 21.7.26                                                             | 22.7.26                                                             | 23.7.26                                                   |
| 9:00 עד 9:30<br>רישום, התארגנות וחימום                              | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                     | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                     | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                     | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                           |
| 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סיון בליצובה                          | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סיון בליצובה                          | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סיון בליצובה                          | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סיון בליצובה                          | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סיון בליצובה                |
| 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                             | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                             | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                             | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                             | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                   |
| 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סיון בליצובה                           | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סיון בליצובה                           | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סיון בליצובה                           | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סיון בליצובה                           | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סיון בליצובה                 |
| 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                             | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                             | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                             | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                             | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                   |
| 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>סיון בליצובה | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>סיון בליצובה | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>סיון בליצובה | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>סיון בליצובה | 12:30 עד 13:30<br>שיעור פתוח<br>(משפחה וחברים מוזמנים/ות) |

## שבוע 2 (26-30.7.2026)

| יום ראשון                                                         | יום שני                                                           | יום שלישי                                                         | יום רביעי                                                         | יום חמישי                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 26.7.26                                                           | 27.7.26                                                           | 28.7.26                                                           | 29.7.26                                                           | 30.7.26                                                   |
| 9:00 עד 9:30<br>רישום, התארגנות וחימום                            | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                   | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                   | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                   | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                           |
| 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>ברנד בורגמייר                       | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>ברנד בורגמייר                       | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>ברנד בורגמייר                       | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>ברנד בורגמייר                       | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>ברנד בורגמייר               |
| 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                           | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                           | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                           | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                           | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                   |
| 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>ברנד בורגמייר                        | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>ברנד בורגמייר                        | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>ברנד בורגמייר                        | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>ברנד בורגמייר                        | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>ברנד בורגמייר                |
| 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                           | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                           | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                           | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                           | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                   |
| 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>מאיה אבירם | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>מאיה אבירם | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>מאיה אבירם | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>מאיה אבירם | 12:30 עד 13:30<br>שיעור פתוח<br>(משפחה וחברים מוזמנים/ות) |

## שבוע 3 (2-6.8.2026)

| יום ראשון                                                         | יום שני                                                           | יום שלישי                                                         | יום רביעי                                                         | יום חמישי                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 2.8.26                                                            | 3.8.26                                                            | 4.8.26                                                            | 5.8.26                                                            | 6.8.26                                                    |
| 9:00 עד 9:30<br>רישום, התארגנות וחימום                            | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                   | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                   | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                                   | 9:00 עד 9:30<br>התארגנות וחימום                           |
| 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סחן קרפטי                           | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סחן קרפטי                           | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סחן קרפטי                           | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סחן קרפטי                           | 9:30 עד 11:00<br>בלט קלאסי<br>סחן קרפטי                   |
| 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                           | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                           | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                           | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                           | 11:00 עד 11:15<br>הפסקה                                   |
| 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סחן קרפטי                            | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סחן קרפטי                            | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סחן קרפטי                            | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סחן קרפטי                            | 11:15 עד 12:45<br>רפרטואר<br>סחן קרפטי                    |
| 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                           | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                           | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                           | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                           | 12:45 עד 13:00<br>הפסקה                                   |
| 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>מאיה אבירם | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>מאיה אבירם | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>מאיה אבירם | 13:00 עד 14:30<br>Body Conditioning<br>והכנה לפוינט<br>מאיה אבירם | 12:30 עד 13:30<br>שיעור פתוח<br>(משפחה וחברים מוזמנים/ות) |