יוגה אשטנגה – חדש במרכז ספורט – החל מתאריך 17.11.2026
מתאים לכל הרמות, ממתחילות עד מתקדמות
הפעילות מתקיימת במתחם אומנויות לחימה, אולם הסקווש - בצמוד לאולם הספורט.

האימונים יתקיימו בימי שלישי בשעה 16:00
אורך השיעור – כ-50 דקות
40 ₪ לשיעור

לפרטים נוספים והרשמה– נטע פרידמן- 053-2409020
*במידה ותהיי היענות, יפתח אימון נוסף בשעות הבוקר / אחה"צ.

פילאטיס מזרן – חדש במרכז ספורט – החל מתאריך 18.11.2026
מתאים לכל הרמות, ממתחילות עד מתקדמות
הפעילות מתקיימת במתחם אומנויות לחימה, אולם הסקווש - בצמוד לאולם הספורט.

האימונים יתקיימו בימי שני ורביעי בשעה 16:00
אורך השיעור – כ-50 דקות
50 ₪ לשיעור
השיעור מוגבל ל-12 משתתפות

לפרטים נוספים והרשמה– נא לפנות במייל למרכז הספורט

אייקידו
הפעילות מתקיימת במתחם אומנויות לחימה, אולם הסקווש - בצמוד לאולם הספורט
האימונים מתקיימים בימים שני וחמישי בין השעות 20:30-22:00

לפרטים נוספים - ויטלי לישניצקי - טל. 054-6429484

ריקודי בטן
הפעילות מתקיימת באולם ב' – צמוד לחדר הכושר – קומה מינוס אחד בבניין המדרגה.
המפגשים מתקיימים בימי ראשון בין השעות 16:00-17:30

לפרטים נוספים – מרי בן אלי - 052-2353679

איגרוף
הפעילות מתקיימת באולם ב' – צמוד לחדר הכושר – קומה מינוס אחד בבניין המדרגה
האימונים מתקיימים בימים: ראשון ורביעי 18:00-19:00

לפרטים נוספים – ולדימיר – 053-2767054

קרב מגע
הפעילות מתקיימת במתחם אומנויות לחימה, אולם הסקווש - בצמוד לאולם הספורט.
האימונים מתקיימים בימי שישי בשעה 12:00

לפרטים נוספים – סולומון –050-7761834

דיקור סיני
טיפול כולל דיקור סיני בשילוב דגשים נטורופתיים, המלצות תזונה, תוספי תזונה וצמחי מרפא

הפעילות מתקיימת באולם ב' – צמוד לחדר הכושר – קומה מינוס אחד בבניין המדרגה.

שעות הקבלה – בימי שני בין השעות 13:00-18:00
לפרטים נוספים – רונן וידמן - 050-8234089

הפעילות אינה מאורגנת או מנוהלת על ידי האוניברסיטה או על ידי מי מטעמה, ואין לאוניברסיטה כל אחריות לגביה.

חדר כושר – פעיל בכל ימות השבוע.
מציע מגוון מתקני כושר והדרכה מקצועית.
לפרטים נוספים ומחירים<https://sport.haifa.ac.il/%d7%97%d7%93%d7%a8-%d7%9b%d7%95%d7%a9%d7%a8/>.

נוסף לאלו, באפשרותכם לשכור מגרש טניס או סקווש בתיאום מול מרכז הספורט.
מידע נוסף תוכלו למצוא באתר שלנו<https://sport.haifa.ac.il/>

נשמח לראותכם מתאמנים ונהנים.
לכל מידע נוסף, אנא פנו לצוות מרכז הספורט

מרכז הספורט

טלפון: 04-8240583, פנימי: 52583
מרכז הספורט |<https://sport.haifa.ac.il/>
Facebook<https://www.facebook.com/profile.php?id=61562320140464&locale=he_IL>
| Instagram<https://www.instagram.com/sport_center_haifauniv> |
TikTok<https://www.tiktok.com/@sport_center_haifa>