

מועצה מקומית מבשרת ציון

שבוע ספורט

במבשרת ציון

הכניסה חופשית

שני | 08.05

התעמלות עם לריסה
מתנ"ס קסטל | 09:45-09:00
לריסה מסיונדז'ניק

פלדנקרייז BUZZ
מתנ"ס רקפת | 09:50-09:00
סנדי קסלר

טורניר פטאנק
מגרש הפטאנק בשדרות החוצבים (חצר מג"ש)
17:30-16:00 | ציונה אושרי

צ'י קונג
רחבת חטיבת ביניים היובל
16:45-16:00 | יואב אילן

טורניר כדורגל
המגרש הירוק
20:30-17:30 | אנדריי אנדונוב

שישי | 12.05

פעילות עם לריסה | מתאים לכל הגילאים
מתנ"ס מעוז ציון | לריסה מסיונדז'ניק
שיעור ראשון- 09:15-08:30
שיעור שני- 10:15-09:30

ראשון | 07.05

פלדנקרייז לגיל השלישי
מתנ"ס רקפת | 09:50-09:00
סנדי קסלר

בניית עצם ושיווי משקל לגיל השלישי
מתנ"ס רקפת | 10:45-10:00
איילת עזריאלי

התעמלות באויר הפתוח
רחבת חטיבת ביניים היובל
17:15-16:30 | לריסה מסיונדז'ניק

חמישי | 11.05

חיזוק ויציבה
מתנ"ס רקפת | 10:00-09:15
איילת עזריאלי

BUZZ לבניית עצם ושיווי משקל
מתנ"ס רקפת
11:05-10:15 | סנדי קסלר

צ'י קונג
רחבת חטיבת ביניים היובל
16:45-16:00 | יואב אילן

צ'י קונג
בית האמפי (רח' העצמאות 1)
17:45-17:00 | יואב אילן

שישי | 05.05

צ'י קונג | מתאים לכל הגילאים
מתנ"ס מעוז ציון
11:15-10:30 | יואב אילן

שלישי | 09.05

התעמלות עם לריסה
מתנ"ס מבשרת | 09:45-09:00
לריסה מסיונדז'ניק

התעמלות לגיל השלישי
מתנ"ס רקפת
11:15-10:30
איילת עזריאלי

רביעי | 10.05

עיצוב הגוף, חיזוק ויציבה
מתנ"ס רקפת | 11:30-10:45
איילת עזריאלי

התעמלות באויר הפתוח
רחבת חטיבת ביניים היובל
17:15-16:30 | לריסה מסיונדז'ניק

ריקודי עם משכתיים
אולם מפעל הפיס (רח' היסמין)
19:30-18:45 | עופר צופי וחנן כהן

הרקדה יישובית
אולם מפעל הפיס (רח' היסמין)
21:45-19:45 | עופר צופי וחנן כהן



מתאמנים ושומרים על הבריאות!