

פעילים ופעילות

לגיל השלישי



מתנ"ס רקפת

// הסטודיו הינו מרחב מוגן //

רחבת חטיבת הביניים "היובל"

מתנ"ס הקסטל

מתנ"ס מעוז ציון

בזום

פתוח לקהל הרחב

פארק הצמוד למתנ"ס מעוז ציון, ליד הספרייה

חוצות מבשרת

פירוט יישלח לנרשמים

הכניסה חופשית

התעמלות

בהדרכת לריסה מסיונדז'ניק
054-4570228

פלדנקרייז

בהדרכת סנדי קסלר
054-4918401

פילאטיס

בהדרכת אילת עזריאלי
054-5393794

פילאטיס כיסאות

בהדרכת נירה אייל

צ'יקונג

בהדרכת יואב אילן
052-3718300

התעמלות

בהדרכת לריסה מסיונדז'ניק

פילאטיס

בהדרכת אילת עזריאלי
054-5393794

צ'יקונג

בהדרכת יואב אילן
להצטרפות לקבוצת הוואטצאפ שלחו הודעה ל: 052-3718300

פעילות ייחודית לבני הגיל השלישי

בהדרכת גיא צבי
054-6240177

הליכה נורדית מונחית

בהדרכת נירה אייל
054-6807414

שלישי

נשים בלבד 08:15-09:00

מזרונים 09:00-09:45

חמישי

9:45-10:35
Buzz לבניית עצם ושיווי משקל

שני

09:00-09:50
Buzz פלדנקרייז בישיבה על כיסאות

ראשון

נשים בלבד 08:15-09:00

נשים בלבד 08:45-09:35

ראשון

08:45-09:35

ראשון

09:45-10:30
10:30-11:15
בניית עצם ושיווי משקל

רביעי

10:00-10:45
10:45-11:30
עיצוב הגוף, חיזוק ויציבה

חמישי

07:00-07:45
07:45-08:30
פילאטיס

שישי

07:00-07:45
10:15-11:00
פילאטיס

חמישי

17:00-17:45

שני

17:00-17:45

שישי

09:15-10:00

שני

09:10-09:55

שלישי

14:00-14:45

חמישי

08:15-09:15

חדש!

רביעי

11:45-12:30

שני

10:00-10:45

חמישי

10:00-11:30

שני

10:00-11:30

חדש! למתחילים

שני

18:00-18:45

בשל שירות מילואים יש לוודא עם המדריך מתי מתקיימים השיעורים בחודש יולי

חובה - יש להצטייד במקלות נורדים ובנעלי הליכה יש להירשם אצל נירה ולקבל מיקום המפגש