

פעילים ופעילות

לגיל השלישי

הכניסה חופשית

פארק הצמוד למתנ"ס מעוז ציון, ליד הספריה			
חוצות מבשרת פירט יישלח לנרשמים			
רחבת חטיבת הביניים "היובל"			
מתנ"ס הקסטל מתנ"ס מעוז ציון			
			
מתנ"ס רקפת // הסטודיו הינו מרחב מוגן //			
זום			
יציבות בתנועה בהדרכת גיא צבי 054-6240177	שני 10:00-11:30		חמישי 10:00-11:30
הליכה נורדית מונחית בהדרכת נירה אייל 054-6807414	שני 16:00-16:45		חובה - יש להצטייד במקלות נורדים ובנעלי הליכה יש להירשם אצל נירה כניסה לפארק הקאנטרי, מול סופר "השלום" * המיקום יכול להשתנות
פילאטיס כיסאות בהדרכת נירה אייל	שני 17:00-17:45		חמישי 17:00-17:45
התעמלות בהדרכת לריסה מסיונדז'ניק	ראשון 13:15-14:00		חמישי 07:45-08:30 מזרון 08:30-09:15 כסא
פילאטיס בהדרכת אילת עזריאלי 054-5393794	רביעי 13:00-13:45		שני 07:45-08:30 מזרון 08:30-09:15 כסא
התעמלות בהדרכת לריסה מסיונדז'ניק 054-4570228	ראשון 07:30-08:15 כסא 08:15-09:00 נשים בלבד		שלישי 09:00-09:45 נשים בלבד
פלדנקרייז בהדרכת סנדי קסלר 054-4918401	ראשון 08:45-09:35		שני 09:00-09:50 Buzz פלדנקרייז בישיבה על כיסאות בתוספת מקלות ביטיוב
פילאטיס בהדרכת אילת עזריאלי 054-5393794	ראשון 09:45-10:30 בניית עצם ושיווי משקל		שלישי 07:00-07:45 פילאטיס
מדיטציית בוקר בהדרכת נירה אייל 054-6807414	שני 07:30-08:15		חמישי 07:30-08:15
	שני 09:45-10:30 עיצוב הגוף, חיזוק ויציבה		שישי 07:00-07:45 10:15-11:00 פילאטיס