

**תוכנית פעילות גופנית ייחודית לספורטאי הזהב
לשנת 2017-2018**

שעות	מקום הפעילות	ימים	מדריכה	החוג
07:00-07:45 *לנשים 07:50-08:35 08:40-09:25	נשלסק (וינגייט 9)	ב'	יעל	יוגה
07:00-07:45 *נשים 07:45-08:30 08:30-09:15	מקלט אחאב (כלנית 1)	ב'	ניצן	יוגה
11:00-13:00	מועדון בריאות בברכת השחייה	ג', ו'	צוות חדר כושר	התעמלות קבוצתית בחדר <u>כושר חייב אישור רופא</u>
09:00-09:45 *לנשים בלבד 09:45-10:30 10:30-11:15	מקלט אחאב (כלנית 1)	א', ג'	ענבל ורד	התעמלות בריאותית /פילטיס
09:30-10:10 10:10-10:50 10:50-11:30	בברכת השחייה	ב' ד'	טלי	התעמלות בריאותית במים
07:00-07:45 07:45-08:30 *לנשים בלבד 08:30-09:15	נשלסק (וינגייט 9)	ג' ה'	בתיא, ניצן	התעמלות בריאותית /פילטיס
07:00-07:45 *כסאות 07:45-08:30	נשלסק (וינגייט 9)	א'	ענבל	התעמלות בריאותית
07:10-07:55	נשלסק (וינגייט 9)	ד'	בתיא	ג'ירוקיניסיס
09:00-10:00	מקלט אחאב	ד'	אורית פז	ג'ירוקיניסיס
07:15-08:00 08:00-08:45	מקלט אחאב (כלנית 1)	א', ד'	אורית	פילטיס/יציבה
06:45-07:30 07:30-08:15 08:15-09:00 09:00-09:45 (יום ה בלבד) 09:45-10:30 (יום ה בלבד)	מקלט אחאב (כלנית 1)	ג', ה'	דפנה	פלדנקרייז
* לנשים בלבד 15:45-16:30 16:30-17:15 17:15-18:00	אולם ניר	א', ד'	אלינער	פלדנקרייז
06:45-07:30	פארק צה"ל	א', ד'	אלחנן	קבוצת הליכה
* מתחילים 08:00-08:45 *מתקדמים 08:45-10:15	נשלסק (וינגייט 9)	ד'	יולנד	ריקודי עם
10:30-12:30	צה"ל 73 (בגינה)	ב', ד'		פטאנק (כדורת צרפתית)
08:15-09:00 09:00-09:45	בית מפעל הפיס רח' ההדר 20	ב', ד'	נעמה, בתיה	התעמלות על כיסא
11:30-12:30	הכלנית 1	א'	ניצה	צ'יקונג
12:00-13:30	אולם שילה	ב', ה'	דבורה	טניס שולחן

ההרשמה במחלקת הספורט בימים א'-ד' בין השעות 08:30-12:30 בלבד
פרטים אצל אורית שירן- פז , רכזת פעילות גופנית לגמלאים.לתאום פגישה טלפון: 03-5311142/4.
דוא"ל-orits@kiryatono.muni.il

• ניתן להשתתף בשיעורים בהם אתם רשומים בלבד!

* אין מקומות קבועים

המחלקה לספורט שומרת את הזכות לבצע שינויים במערכת