

התעמלות לגיל השלישי - "ספורטאי הזהב"



פעילות גופנית מגוונת לספורטאי הזהב (60+)

בניהולה ובריכוזה של אורית שירן - פז, B.ed, בחינוך גופני, M.S.P.C. בתקשורת

• חיזוק השלד והשרירים

בחדר כושר



• הגמשת הגוף והרפייה

יוגה



• שכלול יכולת התנועה

פלדנקרייז



• להיות עם (משקל עודף) להרגיש בלי

התעמלות במים

• הוספת שמחה וקצב לחיים

ריקודי עם



• התעמלות הוליסטית על כיסא

לחיזוק שרירי השלד והגדלת
טווח התנועה במפרקים

מחלקת הספורט
בעיריית קריית אנו,
מאפשרת לגמלאיה
מגוון של פעילויות
ספורטיביות המותאמות
ליכולת הגופנית
ותורמות לחיים פעילים
ועצמאים יותר.

אנו מזמינים אתכם
להצטרף למשפחת
ספורטאי הזהב
במגוון של חוגים:

• שיפור היציבה

פילטיס והתעמלות בריאותית



• פטאנק לגמלאים

"פטאנק" הוא משחק כדורת המשלב הנאה, חברות ותחרויות לנשים וגברים בני 60 +

שעות פעילות:

ימים ב', ד' בין השעות 10:30-13:00 (מותנה כתשלום ביטוח).

המשחקים מתקיימים במגרשי הפטאנק, ברחוב צה"ל 73 (בחורשה)



• טניס שולחן

ימים ב', ה' 12:00-13:30
 באולם שילה
 (מותנה בתשלום ביטוח).



הדרכה למתחילים
 תינתן במקום

• שיפור והגדלת טווח תנועה במפרקים ג'רוקינסיס

• ציי קונג

תרגילים לחיזוק וריפוי הגוף והנפש, ימי א' 11:30-12:30, מקלט אחאב



ההשתתפות מותנית באישור רפואי ובמקום פנוי

אירועים שנתיים

בשיתוף עמותת עלייה:



• הרצאות בנושאי
 בריאות הגוף והנפש

• 2 טיולים פעילים
 במשך השנה

• יום עיון-הרצאות
 וסדנאות בנושאי בריאות

• יום ספורט בבריכת השחייה

לפרטים: אורית שירן-פז, רכזת פעילות גופנית לגמלאים

טל. 03-5311142 | orits@kiryatono.muni.il