

ראשון

פילאטיס (ורד)

08:35-07:50
09:20-08:35
אולם עלומים, רח' הכפר 2

צ'יקונג (ניצה)

12:00-11:00 (*בתשלום נוסף)
אולם עלומים, רח' הכפר 2

התעמלות בונה עצם (מיכל)

08:45-08:00
09:30-08:45
אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

פלדנקרייז (אלינער)

16:30-15:45
17:15-16:30
18:00-17:15
אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

התעמלות בריאותית (ליאת)

08:45-08:00
מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

פילאטיס (ורד)

10:30-09:45
11:15-10:30
נשים בלבד

כדורגל בהליכה

09:00-07:30 (*בתשלום נוסף)
בספורטק

שני

התעמלות בונה עצם (מיכל)

07:45-07:00
אולם עלומים, רח' הכפר 2

יוגה (ניצן)

08:45-08:00 נשים בלבד
09:30-08:45
אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

יוגה (נטע)

08:30-07:45 | 07:45-07:00
09:15-08:30 נשים בלבד
מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

התעמלות הוליסטית

על כיסא (מיכל)

09:45-09:00 | 09:00-08:15
בית מפעל הפיס, רח' ההדר 20

התעמלות במים (קטיה)

יולי/אוגוסט
10:40-10:00
08:30-09:10 11:20-10:40
09:10-09:50 12:00-11:20
09:50-10:30 בריכת השחייה

פטאנק (כדורת צרפתית)

12:30-10:30 רח' צה"ל 75 (בגינה)

בלט (לובה) (*בתשלום נוסף)

10:45-09:30 מקלט אחאב, הכלנית 1

שלישי

התעמלות בריאותית (ליאת)

10:25-09:40
אולם עלומים, רח' הכפר 2

פלדנקרייז (דפוי)

07:15-06:45
07:50-07:20
08:25-07:55 נשים בלבד
09:00-08:30
מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

פילאטיס (ורד)

10:00-09:15
10:45-10:00
11:30-10:45 נשים בלבד
מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

התעמלות בריאותית (ליאת)

08:45-08:00
09:30-08:45 נשים בלבד
אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

טניס שולחן (*בתשלום נוסף)

13:30-12:00
אולם שילה, רח' פנקס 35

רביעי

ריקודי עם (עינת)

09:15-08:30 מתחילים
10:30-09:15 מתקדמים
אולם עלומים, רח' הכפר 2

התעמלות בונה עצם

על כיסא (מורן)

07:45-07:00
אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

פילאטיס/יציבה (אורית)

08:55-08:10
מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

ג'רוקינסיס (אורית)

10:00-09:00
מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

התעמלות במים (קטיה)

יולי/אוגוסט
10:40-10:00
08:30-09:10 11:20-10:40
09:10-09:50 12:00-11:20
09:50-10:30 בריכת השחייה

פילטיס על כיסא (מורן)

09:00-08:15
09:45-09:00
בית מפעל הפיס, רח' ההדר 20

פטאנק (כדורת צרפתית)

12:30-10:30
רח' צה"ל 75 (בגינה)

פלדנקרייז (אלינער)

16:30-15:45 נשים בלבד
17:15-16:30
18:00-17:15
אולם ניר, רח' יהודה המכבי (בי"ס ניר)

חמישי

פלדנקרייז (דפוי)

10:35-09:55
11:15-10:35
אולם עלומים, רח' הכפר 2

התעמלות בריאותית (יעל)

08:45-08:00
09:35-08:45 נשים בלבד
אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

פלדנקרייז (דפוי)

07:15-06:45
07:50-07:20
08:25-07:55 נשים בלבד
09:00-08:30
09:35-09:05
מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

טניס שולחן (*בתשלום נוסף)

13:30-12:00
אולם שילה, רח' פנקס 35

ניתן להשתתף בשיעורים בהם אתם רשומים בלבד!
*התכנית נתונה לשינויים

לשאלות ובקשות נא להשאיר הודעה קולית בטלפון: 03-5311142
שילחו מייל: orits@kiryatono.muni.il

יש למסור אישור רפואי שניתן/רצוי/אין מניעה להשתתף בשיעורי ספורט לגיל השלישי, ניתן לשלוח בפקס 03-5311196.



אגף הספורט

תוכנית פעילות ייחודית לספורטאי גיל הזהב

2024-2023

פעילויות פארקים | 2024-2023

חמישי

בריאותית (ניצן)
07:45-07:00
פארק ורשה

פילאטיס (ורד)
07:45-07:00
פארק רייספלד

אימון כושר (פבלו לנדס)
08:15-07:30 (בתשלום נוסף)
פארק רייספלד

רביעי

בתנועה מודעת (אורית)
07:55-07:05
פארק רייספלד

שלישי

בריאותית (ליאת)
07:45-07:00
פארק ורשה

התעמלות בונה עצם (מיכל)
07:45-07:00
צה"ל 75 (בגינה)

אימון כושר (פבלו לנדס)
08:15-07:30 (בתשלום נוסף)
פארק רייספלד

שני

יוגה (ניצן)
07:45-07:00
פארק ורשה

ראשון

שיעור יציבה
בתנועה מודעת (אורית)
08:00-07:15
08:45-08:00
פארק רייספלד

התעמלות בונה עצם (מיכל)
07:45-07:00
צה"ל 75 (בגינה)



בימים גשומים הפעילויות יתקיימו במקום חלופי:

פארק ורשה - הפעילות תתקיים באולם נשלסק, וינגייט 9
פארק רייספלד - הפעילות תתקיים באולם עלומים, הכפר 2
צה"ל 75 - הפעילות תתקיים בסככה מוצלת בבית ספר שרת
(הכניסה מהפארק)