

לוח פעילות שבועי - חדר תנועה

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
8:30-10:00 יוגה (סמדי)	9:00-9:50 פילאטיס מזרונים גיל שלישי (שרי סיוון)	8:45 צ'י קונג (שלווה)	9:00-10 ניה (שלי)	9:30-10:30 התעמלות כיסאות (טובה)	10:00-11:00 התעמלות בריאותית בדגש על בניית עצם (שלווה)	בוקר
			15:30-16:30 קרטה ילדים (גדליה)			
10:30-11:30 ניה (שלי)	15:30-16:30 קרטה ילדים (גדליה)		"הג'ימנסיה למחול" (חופית) 3 קבוצות גיל בלט ואקרובלט			אחה"צ
	בקרוב פרטים	17:30-18:30 פילאטיס מזרן בדגש על בניית עצם (שלווה)		17:00-18:00 יוגה למתחילים (ענת)	17:30-18:30 התעמלות בריאותית בדגש על בניית עצם (שלווה)	
		19:30-20:30 ניה (שלי)	19:15-20:15 קרב מגע (גדי)	בקרוב פרטים	19:15-20:15 קרב מגע (גדי)	ערב

טלפונים מדריכים להרשמה ופרטים:

שלווה 050-7248491

סמדי 052-4237918

שלי 052-8870887

הילה 052-8592792

גדליה 052-3713555

שרי 054-9732023

גדי 054-5468179

ענת 054-3254213

חופית 052-3813421