לוח פעילות שבועי- חדר תנועה

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

<u>טלפונים מדריכים להרשמה ופרטים:</u>

שלווה 050-7248491

סמדי 052-4237918

שלי 052-8870887

הילה 052-8592792

גדליה 052-3713555

שרי 054-9732023

גדי 054-5468179

חופית 052-3813421