

פעמים רבות

מתעמלים ונהנים בגנים ובפארקים - בהנחיית מדריכים מקצועיים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
הליכה נורדית בריאותית בדגש על שיווי משקל 07:00-08:00 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה	התעמלות נשים עם עגלות 09:30-10:30 פארק הרצליה	התעמלות בריאותית והליכה לגמלאים 06:30-07:45 חוף השרון - בכניסה	צ'יקונג לגימלאים 10:00-11:00 מרכז יום לקשיש	התעמלות נשים עם עגלות 09:30-10:30 פארק הרצליה	צ'יקונג לגימלאים 08:00-09:00 גן בן שפר
רצים ברצון ילדים כיתות ב'ג' 16:30-17:30 ספורטק	רצים ברצון נוער - חדש 17:30-18:30 ספורטק	כושר גופני גברים 19:00-20:20 ספורטק	אימון עם רצועות (שני אימונים) 18:15-19:00 19:00 - 19:45 ספורטק ליד מתקני הכושר	רצים ברצון ילדים 17:30-18:30 ספורטק	יוגה בגינת עינב 18:30-19:30 גינת עינב הרצליה הצעירה (נא להביא מזרנים)
רצים ברצון ילדים כיתות ד'ו' 17:45-18:45 ספורטק	טאי צ'י בריאותי 18:30-19:30 גן בן שפר	אימון כושר גופני פונקציונאלי, חיטוב ועיצוב לנשים 18:30-19:30 ספורטק	יוגה בשקיעה 18:30-19:30 בית ראשונים	רצים ברצון נוער - חדש 17:45-18:45 ספורטק	אימון ריצה למתחילים גברים ונשים 19:00-20:00 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה
	יוגה 18:30-19:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות	אימון כושר גופני פונקציונאלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-20:30 ספורטק	רוקדים עם תושבים - ריקודים סלונים ולטינים 19:30-21:30 פארק הרצליה על הבמה	טאי צ'י בריאותי 18:30-19:30 צמרות - בגינה מול הבריכה	ריקודי סלסה כל הרמות (רמת מתחילים, בינוני ומתקדמים) 19:00-22:30 פארק הרצליה על הבמה
		מאמי גול, כושר וכדורגל לנשים במגרשי הדשא הסינטטי מול הקאנטרי 20:45-22:00	התעמלות וכושר לנשים 20:00-21:00 בפארק רבין רח'צנלסון בנווה עמל בצד הצפוני (להביא מזרנים)	אימון כושר גופני פונקציונאלי, חיטוב ועיצוב לנשים 18:30-19:30 ספורטק	כושר גופני גברים 19:00-20:20 ספורטק
			חוג כדורגל גברים 20:30-22:00 ספורטק	אימון כושר גופני פונקציונאלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-20:30 ספורטק	התעמלות וכושר בנחלת עדה 19:30-20:30 במגרש הספורט שליד המתנ"ס נחלת עדה
				אימון כושר לחיזוק וחיטוב הגוף 20:00-21:00 נווה ישראל - בגינה הגדולה בבר כוכבא נא להביא מזרנים	פילאטיס בריאותי בבית קינן 20:00-21:00 בבית קינן (נא להביא מזרנים)

וללא עלות,
תהנו!

ההשתתפות
חופשית



הרצליה
עיד בריאה ופעילה.

פרטים ועדכונים ב-
www.herzliya.muni.il
וב- "עיריית הרצליה"

יתכנו שינויים בתכנית,
נא לעקוב באתר העירוני בערבי
חג ובחגים לא תתקיים פעילות