

פגישות פנורמה

מתעמלים ונהנים בגנים ובפארקים
 עם מדריכים מקצועיים
אפריל - אוקטובר 2019

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
צ'יקונג לגמלאים 09:00-08:00 גן בן שפר	התעמלות נשים עם עגלות 10:30-09:30 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה (הפעילות לא תתקיים בחודש אוגוסט)	צ'יקונג לגמלאים 12:30-11:30 מרכז יום לקשיש	התעמלות בריאותית והליכה לגמלאים 07:45-06:30 חוף השרון - בכניסה	התעמלות נשים עם עגלות 10:30-09:30 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה (הפעילות לא תתקיים בחודש אוגוסט)	הליכה נודדית בריאותית בדגש על שיווי משקל 08:00-07:00 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה
יוגה בגינת עינב 19:30-18:30 גינת עינב הרצליה הצעירה (נא להביא מזרנים)	רצים ברצון ילדים כיתות ד'-ו' 18:30-17:30 ספורטק	רכיבה מודרכת על אופניים (ניתן לקבל אופניים) 20:00-18:00 הפארק הצפוני	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-18:30 ספורטק	טאי צ'י בריאותי 19:30-18:30 גן בן שפר	אימון Outdoor כוח, חיטוב ואירובי לנוער (גילאי חטיבה) בדגש על אורח חיים בריא נערים: 17:30-16:30 נערות: 18:30-17:30 ספורטק ליד רחבת הגליליות החל מ-3.5
אימון ריצה למתחילים גברים ונשים 20:00-19:00 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק	טאי צ'י בריאותי צמרות - בגינה מול הבריכה 19:30-18:30	יוגה בשקיעה 19:30-18:30 בית ראשונים	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	יוגה 19:30-18:30 חוף אנדיה על המרפסת ליד המעליות נא להביא מזרנים	אימון Outdoor כוח, חיטוב ואירובי לנוער (גילאי חטיבה) בדגש על אורח חיים בריא נערים: 17:30-16:30 נערות: 18:30-17:30 ספורטק ליד רחבת הגליליות החל מ-3.5
כושר גופני גברים 20:20-19:00 ספורטק	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-18:30 ספורטק	אימון עם רצועות (שני אימונים) 19:45 - 19:00 20:30-19:45 ספורטק ליד מתקני הכושר	כושר גופני גברים 20:20-19:00 ספורטק	יוגה - קבוצה 2 20:30-19:30 חוף אנדיה על המרפסת ליד המעליות נא להביא מזרנים (מאי - ספטמבר)	רצים ברצון ילדים כיתות ב'-ג' 17:30-16:30 פארק הרצליה
ריקודי סלסה * כל הרמות (מתחילים, בינוני ומתקדמים) 22:30-19:00 פארק הרצליה על הבמה	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	רוקדים עם חושבים ריקודים סלוניים ולטיניים* 21:30-19:30 פארק הרצליה על הבמה	תורת הקראטה קיקושיין בשילוב הגנה עצמית 20:30-19:00 רחבת שער העיר החל מ-8.5	קטרגל גברים 22:00-20:30 ספורטק	רצים ברצון ילדים כיתות ד'-ו' 18:45-17:45 פארק הרצליה
התעמלות וכושר בנחלת עדה 20:30-19:30 מגרש הספורט של ליד מתנ"ס נחלת עדה	אימון כושר לנשים וגברים 21:30-20:30 נווה ישראל בגינה הגדולה נפגשים ליד מתקני הכושר (להביא מזרנים)	התעמלות וכושר לנשים 21:00-20:00 פארק ובין רח'כצלסון בנווה עמל בצד הצפוני (להביא מזרנים)	מאמי גול, כושר וכדורגל לנשים 22:00-20:45 מגרשי הדשא הסינתטי מול הקאנטרי	פילאטיס בריאותי בבית קינן 21:00-20:00 בית קינן (נא להביא מזרנים)	הרצליה עיר בריאה ופעילה
כדורעף חופים 21:30-20:00 חוף אנדיה דרומית למעליות (במגרשי הכדורעף)	<h2>ההשתתפות חופשית וללא עלות, תהנו!</h2> <ul style="list-style-type: none"> • ייתכנו שינויים בתכנית, נא לעקוב באתר העירוני • בעדבי חג ובחגים לא תתקיים פעילות <p>* בתאריכים 1/4-25/5 יתקיימו ריקודי סלסה וריקודים סלוניים בפארק. ומתאריך 26/5 - הם יתקיימו בספורטק</p>				

הרצליה
 עיר בריאה
 ופעילה



אגף ספורט הרצליה
 הוטונית האופיית לחיים פעילים ובריאים

