



שנעים שנעים

אפריל - אוקטובר 2019

כושר גופני | ריצה | טאי צ'י | ציקוננג | יוגה |
ריקודים סלוניים | התעמלות עם עגלות |
אימון פונקציונלי עם רצועות |

ההשתתפות
חינם!

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
צ'יקונג לגימלאים 08:00-09:00 גן בן שפר	התעמלות נשים עם עגלות 09:30-10:30 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה (הפעילות לא תתקיים בחודש אוגוסט)	צ'יקונג לגימלאים 11:30-12:30 מדכו יום לקשיש	התעמלות בריאותית והליכה לגמלאים 06:30-07:45 חוף השרון - בכניסה	התעמלות נשים עם עגלות 09:30-10:30 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה (הפעילות לא תתקיים בחודש אוגוסט)	הליכה נורדית בריאותית בדגש על שיווי משקל 08:00-09:00 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה
יוגה בגינת עינב 18:30-19:30 גינת עינב הרצליה הצעירה (נא להביא מזונים)	רצים ברצון ילדים כיתות ד'-ו' 17:30-18:30 ספורטק	רכיבה מודרכת על אופניים (ניתן לקבל אופניים) לנשים 18:00-20:00 בפארק הצפוני	אימון כושר גופני פונקציונאלי, חיטוב ועיצוב לנשים 18:30-19:30 ספורטק	טאי צ'י בריאותי 18:30-19:30 גן בן שפר	אימון Outdoor כוח, חיטוב ואירובי לנוער (גילאי חטיבה) בדגש על אורח חיים בריא נערים: 16:30-17:30 נערות: 17:30-18:30 ספורטק ליד רחבת הגלגליות החל מ-3.5
חדש! תורת הקראטה קיקושיין בשילוב הגנה עצמית 19:00-20:20 בשעה העיר (ברחבה) החל מ-5.5	טאי צ'י בריאותי 18:30-19:30 צמרות - בגינה מול הבריכה	יוגה בשקיעה 18:30-19:30 בית ראשונים	אימון כושר גופני פונקציונאלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-20:30 ספורטק	יוגה 18:30-19:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות	רצים ברצון ילדים כיתות ב'-ג' 16:30-17:30 פארק הרצליה
אימון ריצה למתחילים גברים ונשים 19:00-20:00 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק	אימון כושר גופני 19:00-20:20 ספורטק	אימון עם רצועות (שני אימונים) 19:00-19:45 19:45-20:30 ספורטק ליד מתקני הכושר	כושר גופני גברים 19:00-20:20 ספורטק	יוגה - קבוצה 2 18:30-19:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות (מאי - ספטמבר)	רצים ברצון ילדים כיתות ד'-ו' 17:45-18:45 פארק הרצליה
ריקודי סלסה כל הרמוח* (רמת מתחילים, בינוני ומתקדמים) 19:00-22:30 פארק הרצליה על הבמה	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	מתמי גול, כושר וכדורגל לנשים 20:45-22:00 במגרשי הדשא הסינטי מול הקאנטרי	התעמלות וכושר לנשים 20:00-21:00 בפארק רבין רח'כנלסון בנווה עמל בצד הצפוני (להביא מזונים)	יתכנו שינויים בתכנית, נא לעקוב באתר העירוני בערבי חג ובחגים לא תתקיים פעילות
התעמלות וכושר בנחלת עדה 19:30-20:30 במגרש הספורט שליד המתנס'ס נחלת עדה	קטרגל גברים 20:00-21:30 ספורטק	התעמלות וכושר לנשים 20:00-21:00 בפארק רבין רח'כנלסון בנווה עמל בצד הצפוני (להביא מזונים)	מאמי גול, כושר וכדורגל לנשים 20:45-22:00 במגרשי הדשא הסינטי מול הקאנטרי	התעמלות וכושר לנשים 20:00-21:00 בפארק רבין רח'כנלסון בנווה עמל בצד הצפוני (להביא מזונים)	יתכנו שינויים בתכנית, נא לעקוב באתר העירוני בערבי חג ובחגים לא תתקיים פעילות
פילאטיס בריאותי בבית קינן 20:00-21:00 בבית קינן (נא להביא מזונים)	כדורעף חופים חדש! 20:00-21:30 חוף אכדיה דרומית למעליות (במגרשי הכדורעף)	התעמלות וכושר לנשים 20:00-21:00 בפארק רבין רח'כנלסון בנווה עמל בצד הצפוני (להביא מזונים)	מאמי גול, כושר וכדורגל לנשים 20:45-22:00 במגרשי הדשא הסינטי מול הקאנטרי	התעמלות וכושר לנשים 20:00-21:00 בפארק רבין רח'כנלסון בנווה עמל בצד הצפוני (להביא מזונים)	יתכנו שינויים בתכנית, נא לעקוב באתר העירוני בערבי חג ובחגים לא תתקיים פעילות



הרצליה
עיר בריאה
ופעילה





שבוע שבוע

הרצליה עיר בריאה ופעילה

חוף אכדיה
(ליד המעליות)

גן כצנלסון - נווה עמל

גינת צמרות

נחלת עדה

ספורטק

פארק הרצליה

גן בן שפר

חוף השרון

גינת עינב

ההשתתפות
חינם!

פרטים ועדכונים ב- www.herzliya.muni.il
וב- [f](#) "עיריית הרצליה"