

סניף

כיף בכל גיל!
מבית עמותת ע.לה.

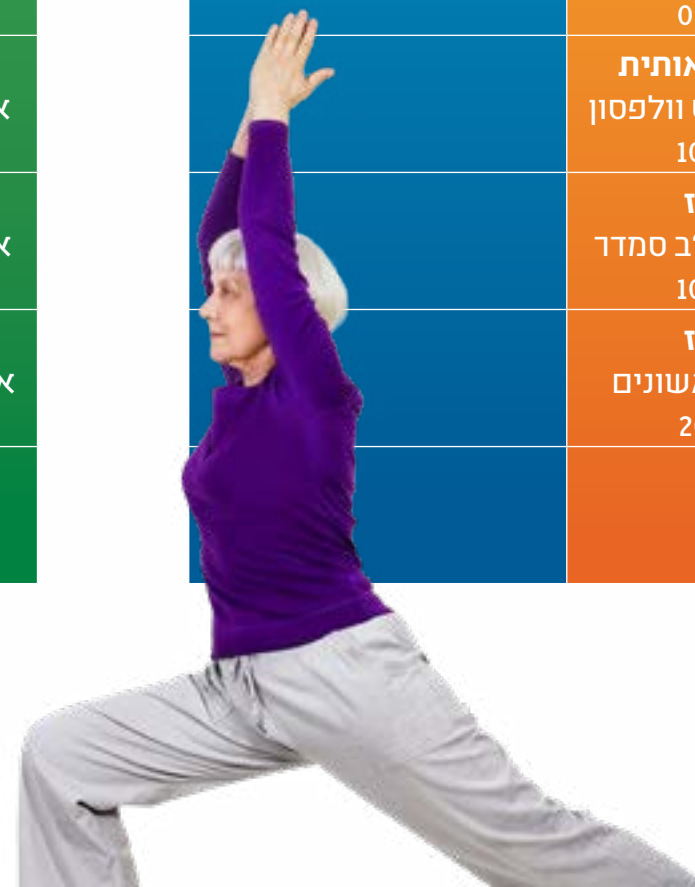


תכנית חוגים 2019-2020

יום ו'	יום ה'	יום ד'
מועדון כושר אולם ספורט היובל 10:00-07:00	מועדון כושר אולם ספורט היובל 10:00-07:00	מועדון כושר אולם ספורט היובל 10:00-07:00
	כושר על הבוקר אולם ספורט היובל ובפארק הרצליה 07:35-06:45	פלדנקרייז אולם ספורט ראשונים 08:00-07:15
	פילאטיס אולם ספורט חט"ב סמדר 08:45-08:00	צ'י קונג בית ראשונים 09:00-08:00
	התעמלות בריאותית בית מורשת 09:00-08:00	חיטוב ועיצוב 55+ אולם ספורט חט"ב סמדר 09:00-08:00
	פלדנקרייז אולם ספורט בי"ס לב טוב 09:30-08:30	יציבה ושיווי משקל אולם ספורט היובל 09:00-08:00
	התעמלות בריאותית אולם ספורט בי"ס וולפסון 10:00-09:00	צפיפות העצם אולם ספורט בי"ס וולפסון 09:00-08:15
	התעמלות וכושר לגברים 55+ אולם ספורט בי"ס וולפסון 19:45-19:00	פלדנקרייז אולם ספורט חט"ב סמדר 10:00-09:00
	פלדנקרייז אולם ספורט ראשונים 20:00-19:00	פילאטיס אולם ספורט בי"ס לב טוב 09:25-08:30
		התעמלות בריאותית אולם ספורט בי"ס וולפסון 10:00-09:00
		התעמלות במים בית פרוטיאה 10:45-10:00



יום ג'	יום ב'	יום א'
הליכה נורדית חצר בית קינן 08:45-08:00	מועדון כושר אולם ספורט היובל 10:00-07:00	מועדון כושר אולם ספורט היובל 10:00-07:00
פלדנקרייז אולם ספח בית העיזור 10:15-09:15/09:15-08:15	כושר על הבוקר אולם ספורט היובל ובפארק הרצליה 07:35-06:45	צפיפות העצם אולם ספורט בי"ס וולפסון 09:00-08:15
יוגה אולם ספורט בי"ס וולפסון 10:45-10:00	פלדנקרייז אולם ספורט ראשונים 07:45-07:00	פילאטיס אולם ספורט חט"ב סמדר 08:45-08:00
ריקודי שורות ולטינים 55+ אולם ספורט ראשונים 18:00-17:15	חיטוב ועיצוב 55+ אולם ספורט חט"ב סמדר 09:00-08:00	פילאטיס אולם ספורט בי"ס לב טוב 09:25-08:30
	התעמלות בריאותית בית מורשת 09:00-08:00	התעמלות בריאותית אולם ספורט חט"ב סמדר 11:15-10:30
	פלדנקרייז אולם ספורט בי"ס לב טוב 09:30-08:30	
	התעמלות בריאותית אולם ספורט בי"ס וולפסון 10:00-09:00	
	פלדנקרייז אולם ספורט חט"ב סמדר 10:00-09:00	
	פלדנקרייז אולם ספורט ראשונים 20:00-19:00	





כסף בכל גיל!

מבית עמותת ע.לה.

עלה הרצליה-העמותה למען האזרחים הוותיקים, בשיתוף עם מחלקת הספורט עירונית הרצליה, מפעילה דשת של עשרות חוגים ופעילויות ספורט למען ציבור הגמלאים. הפעילויות מתקיימות לנוחיותכם ב- 13 מוקדים ברחבי העיר. המדריכים נבחרו בקפידה והינם אנשי מקצוע המתמחים גם בגיל השלישי.

אנו מזמינים אתכם להצטרף לפעילויות הספורט של העמותה. אצלנו תמצאו מגוון גדול של חוגים מתוכם תוכלו לבחור את המתאים לכם ביותר. כשאתם מצטרפים לפעילות זו, אתם זוכים במעטפת של ארגון המבין את צרכי הגיל השלישי. אצלנו תעשו ספורט עם אנשים שיש להם צרכים הדומים לשלכם ותרגישו בבית ובנוח.

דכות הספורט של העמותה הינה בעצמה מורה מומחית בתחומה. תוכלו להתייעץ עמה בבחירת הפעילות המתאימה לכם. פתיחת חוג מותנית במינימום משתתפים

ניתן להשתתף בשיעור ניסיון חינם!

לפרטים והרשמה

09-9519828 | 09-9705227

