

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)	יוגה בשקיעה 19:30-18:30 בית ראשוניים (נא להביא מזרנים)	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 נפגשים בפארק הצפוני ליד קפה פרקר
יוגה בגן בן שפר 19:30-18:30 גן בן שפר (נא להביא מזרנים)	רצים ברצון ילדים כיתות ב'ו' 18:30-17:30 ספורטק	התעמלות וכושר לנשים 21:00-20:00 גן בן שפר (נא להביא מזרנים)	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים (נא להביא מזרנים) 19:30-18:30 ספורטק (נפגשים ליד רחבת הגלגליות)	טאי צ'י בריאותי 19:30-18:30 גן בן שפר	רצים ברצון ילדים כיתות ב'ו' 18:45-17:45 פארק הרצליה
אימון ריצה למתחילים גברים ונשים 20:00-19:00 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה	טאי צ'י בריאותי 19:30-18:30 גן בן שפר	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים (נא להביא מזרנים) 20:30-19:30 ספורטק	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים (נא להביא מזרנים) 20:30-19:30 ספורטק (נפגשים ליד רחבת הגלגליות)	יוגה 19:30-18:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות נא להביא מזרנים מיוני - אוקטובר	
כושר גופני גברים 20:20-19:00 ספורטק (נא להביא מזרנים)	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים (נא להביא מזרנים) 19:30-18:30 ספורטק	כושר גופני גברים 20:20-19:00 ספורטק (נא להביא מזרנים)		יוגה - קבוצה 2 20:30-19:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות נא להביא מזרנים מיוני - ספטמבר	
פילאטיס בריאותי בבית קינן 20:00-19:00 בית קינן (נא להביא מזרנים)	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים (נא להביא מזרנים) 20:30-19:30 ספורטק	מאמי גול, כושר וכדורגל לנשים 22:00-20:45 מגרשי הדשא הסיניתטי מול הקאנטרי			
פילאטיס בריאותי בבית קינן 21:00-20:00 בית קינן (נא להביא מזרנים)					
כדורעף חופים 22:00-20:00 חוף אכדיה דרומית למעליות (במגרשי הכדורעף)					

הרצליה
עיר בריאה
ופעילה

פעילות עיר 2020

השתתפות חופשית וללא עלות, תהנו!

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

בהתאם להנחיית משרד הבריאות ו"התו הסגול":

- יש להגיע לפעילות עם הצהרת בריאות חתומה (מפורסמת באתר העירייה)
- הכניסה מותנית במדידת חום
- יש לעטות מסיכה על פי הנחיות משרד הבריאות
- יש להקפיד על שמירת מרחק של 2 מטרים לפחות
- מספר המשתתפים בכל פעילות מוגבל בהתאם להנחיות משרד הבריאות
- לא תתאפשר השתתפות בפעילות למאחרים
- אין התקהלות של למעלה מ- 50 משתתפים
- אין לאכול במתחם הפעילות
- כל אדם יגיע עם הציוד האישי משלו לפעילות: חיטוי, מים, מסיכה, מגבת וכו'
- הזכות לשינויים שמורה

