



# שבוע ימים פעיל

## אימונים ינואר-מרץ 2021 בזום

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
צ'יקונג 09:00-08:00	רצים ברצון כיתות ב'-ד' 17:45-16:45	טאי צ'י בריאותי 19:30-18:30	יוגה 19:30-18:30	יוגה 19:30-18:30	רצים ברצון כיתות ב'-ד' 15:45-14:45
יוגה 19:30-18:30	רצים ברצון נוער כיתות ה'-ז' 19:00-18:00	יוגה 19:30-18:30	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:00-19:00		רצים ברצון נוער כיתות ה'-ז' 18:45-17:45
כושר גופני גברים 20:00-19:00	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:00-19:00	אימון כושר נשים 21:00-20:00	כושר גופני גברים 20:00-19:00		
פילאטיס בריאותי 20:30-19:30					

ההשתתפות חופשית  
וללא עלות, תהנו!

הרשמה באתר ובפייסבוק העירוני

- ייתכנו שינויים בתכנית
- בערבי חג ובחגים לא תתקיים פעילות

