

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
<b>צ'יקונג לגמלאים</b> 09:00-08:00 גן בן שפר	<b>טאי צ'י בריאותי</b> 09:00-08:00 גן בן שפר	<b>התעמלות בריאותית</b> בונה שריר ועצם, שיווי משקל והליכה לגמלאים 07:30-06:30 בכניסה לחוף השרון	<b>אימון כושר גופני</b> פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-18:30 ספורטק	<b>התעמלות נשים</b> עם עגלות 10:30-09:30 פארק הרצליה בחדש אוגוסט לא תתקיים הפעילות.	<b>הליכה נודדית</b> בריאותית בדגש על שיווי משקל 08:00-07:00 פארק הרצליה כניסה צפונית ליד ה"פארקר"
<b>יוגה</b> 19:30-18:30 בית ראשונים	<b>התעמלות נשים</b> עם עגלות 10:30-09:30 פארק הרצליה בחדש אוגוסט לא תתקיים הפעילות.	<b>צ'יקונג לגמלאים</b> 09:00-08:00 בית ראשונים	<b>אימון כושר גופני</b> פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	<b>טאי צ'י בריאותי</b> 19:30-18:30 גן בן שפר	<b>רכיבת אופניים פעם</b> בחדש 10:30-08:30 פרטים בפייסבוק
<b>אימון ריצה למתחילים</b> נשים וגברים 19:30-18:30 פארק הרצליה פרגולה בכניסה הראשית	<b>אימון ילדים</b> 'רצים ברצון' כיתות ב'-ו' 18:00-17:00 ספורטק	<b>טאי צ'י בריאותי</b> לגמלאים 19:30-18:30 גן בן שפר	<b>כושר גופני</b> גברים 20:20-19:00 ספורטק	<b>יוגה</b> 19:30-18:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות	<b>אימון ילדים</b> 'רצים ברצון' כיתות ב'-ג' 18:00-17:00 פארק הרצליה
<b>אימון ריצה</b> למתקדמים נשים וגברים 20:30-19:30 פארק הרצליה פרגולה בכניסה הראשית	<b>אימון ילדים</b> 'רצים ברצון' נוער' 19:05-18:05 ספורטק	<b>יוגה</b> 19:30-18:30 בית ראשונים	<b>'מאמי גול', כושר</b> וכדורגל לנשים 22:00-20:45 מגרשי הדשא הסינטי מול הקאנטרי	<b>יוגה</b> 20:30-19:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות	<b>אימון ילדים</b> 'רצים ברצון' נוער' 19:05-18:05 פארק הרצליה

# פאנל פאנל 2021

- ייתכנו שינויים בתכנית
- בערבי חג ובחגים לא תתקיים פעילות
- לא תתאפשר השתתפות בפעילות למאחרים.
- אין לאכול במתחם הפעילות.
- כל אדם יגיע עם הציוד האישי שלו לפעילות: מים, מגבת וכו'.
- הזכות לשינויים שמורה.

<b>ריקודים סלונים</b> ולטינים 21:30-19:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות	<b>אימון נשים בהריון</b> 19:30-18:30 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה	<b>"גמאני רצה"</b> אימון ריצה וכושר לנשים עם סרטן השד 20:00-19:00 פארק הרצליה כניסה דרומית ליד בית הקפה
<b>אימון כושר גופני</b> פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-18:30 ספורטק	<b>אימון נשים בהריון</b> 19:30-18:30 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה	<b>כושר גופני</b> לגברים 20:20-19:00 ספורטק
<b>אימון כושר גופני</b> פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	<b>אימון כושר גופני</b> פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	<b>ריקודי סלסה</b> כל הרמות 22:15-19:30 ספורטק
<b>"גמאני רצה"</b> אימון ריצה וכושר לנשים עם סרטן השד 21:00-20:00 פארק הרצליה כניסה דרומית ליד בית הקפה	<b>ריקודים סלונים</b> ולטינים 21:30-19:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות	<b>פילאטיס</b> בריאותי 20:00-19:00 בית קינ
<b>התעמלות וכושר</b> לנשים 21:00-20:00 פארק רבין צד דרומי	<b>אימון כושר גופני</b> פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	<b>פילאטיס</b> בריאותי 21:00-20:00 בית קינ
	<b>אימון נשים בהריון</b> 19:30-18:30 פארק הרצליה מפגש בכניסה לפארק מתחת לפרגולה	<b>פילאטיס</b> בריאותי 21:00-20:00 בית קינ
	<b>אימון כושר גופני</b> פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	<b>כדורעף חופים</b> למתחילים 20:00-18:30 חוף אכדיה דרומית למעליות (במגרשי הכדורעף)
	<b>אימון כושר גופני</b> פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	<b>כדורעף חופים</b> למתקדמים 21:30-20:00 חוף אכדיה דרומית למעליות (במגרשי הכדורעף)

ההשתתפות חופשית וללא עלות, תהנו!