

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
צ'יקונג לגמלאים 09:00-08:00 גן בן שפר	טאי צ'י בריאותי 09:00-08:00 גן בן שפר	התעמלות בריאותית בונה שריר ועצם, שיווי משקל והליכה לגמלאים 07:30-06:30 בכניסה לחוף השרון	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-18:30 ספורטק	התעמלות נשים עם עגלות 10:30-09:30 פארק הרצליה	הליכה נורדית בריאותית בדגש על שיווי משקל 08:00-07:00 פארק הרצליה כניסה צפונית ליד ה"פארקר"
יוגה 19:30-18:30 גן בן שפר	התעמלות נשים עם עגלות 10:30-09:30 פארק הרצליה	צ'יקונג לגמלאים 09:00-08:00 בית ראשונים	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	טאי צ'י בריאותי 19:30-18:30 גן בן שפר	רכיבת אופניים פעם בחודש 10:30-08:30 פרטים בפייסבוק
אימון ריצה למתחילים נשים וגברים 19:30-18:30 פארק הרצליה פרגולה בכניסה הראשית	אימון ילדים 'רצים ברצון' כיתות ב'-ו' 18:00-17:00 ספורטק	טאי צ'י בריאותי לגמלאים 19:30-18:30 גן בן שפר	כושר גופני גברים 20:20-19:00 ספורטק	יוגה 19:30-18:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות	אימון ילדים 'רצים ברצון' כיתות ב'-ג' 17:30-16:30 ספורטק
אימון ריצה למתקדמים נשים וגברים 20:30-19:30 פארק הרצליה פרגולה בכניסה הראשית	אימון ילדים 'רצים ברצון' נוער' 19:05-18:05 ספורטק	יוגה 19:30-18:30 בית ראשונים	'מאמי גול', כושר וכדורגל לנשים 22:00-20:45 מגרשי הדשא הסינטי מול הקאנטרי		אימון ילדים 'רצים ברצון' נוער' 18:45-17:45 ספורטק

פעילים פעילים פעילים 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.

חדש! רכיבת אופניים מודרנת 20:30-19:00 פארק הרצליה כניסה צפונית ליד ה"פארקר"	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 19:30-18:30 ספורטק	"גמאני רצה" אימון ריצה וכושר לנשים עם סרטן השד 20:00-19:00 פארק הרצליה כניסה דרומית ליד בית הקפה
חדש! ריקודים סלונים ולטינים 21:30-19:30 חוף אכדיה על המרפסת ליד המעליות	אימון כושר גופני פונקציונלי, חיטוב ועיצוב לנשים 20:30-19:30 ספורטק	כושר גופני לגברים 20:20-19:00 ספורטק
חדש! אימון כושר לנשים דתיות 21:00-20:00 אצטדיון האתלטיקה בביה"ס גורדון כניסה מרח' השחל		ריקודי סלסה כל הרמות 22:15-19:30 ספורטק
"גמאני רצה" אימון ריצה וכושר לנשים עם סרטן השד 21:00-20:00 פארק הרצליה כניסה דרומית ליד בית הקפה		פילאטיס בריאותי 20:00-19:00 בית קינן
התעמלות וכושר לנשים 21:00-20:00 פארק רבין צד דרומי		פילאטיס בריאותי 21:00-20:00 בית קינן
		חדש! כדורעף חופים למתחילים 20:00-18:30 חוף אכדיה דרומית למעליות (במגרשי הכדורעף)
		כדורעף חופים למתקדמים 21:30-20:00 חוף אכדיה דרומית למעליות (במגרשי הכדורעף)

ההשתתפות חופשית וללא עלות, תהנו!