

# פעילות גופנית לגיל השלישי

## 2021-2022

עלות	שעות	ימים	מדריך	מקום הפעילות	חוג
145 ₪ לחודש	07:45-08:30	א + ד	נעמי רמון	וולפסון	פילאטיס
145 ₪ לחודש	09:00-09:45 08:00-08:45	ב' ד'	נאוה קידר	תאו	התעמלות בריאותית
145 ₪ לחודש	07:45-08:30 09:00-09:45	ב' ד	אתל	תאו	פלדנקרייז
145 ₪ לחודש	19:00-20:00	ב + ה	צביה צור	ספורט היובל	פלדנקרייז
145 ₪ לחודש	08:30-09:30	ב + ה	צביה צור	בית העיור	פלדנקרייז
95 ₪ לחודש	08:15-09:15	ג	צביה צור	בית העיור	פלדנקרייז
95 ₪ לחודש	09:15-10:15	ג	צביה צור	בית העיור	פלדנקרייז
145 ₪ לחודש	08:45-09:45	ב + ה	טניה	וולפסון	התעמלות בריאותית וצפיפות עצם
145 ₪ לחודש	07:30-08:15	ב + ד	עודד נצר	ספורט היובל	אימון פונקציונאלי

עלות	שעות	ימים	מדריך	מקום הפעילות	חדר כושר
120 ₪ לחודש (* 100 ₪ בהתחייבות לשנה מראש)	07:00-10:00 07:00-10:00	א - ב ד - ו	איגור גרשנגולד	היובל	חדר כושר ע.ל.ה הרצליה

### השתתפות בחוגים מותנית בהרשמה מראש!

אין להגיע לחוג ללא הרשמה. יש להירשם גם במקרה של שיעור ניסיון.

### לפרטים והרשמה:

בטל': 09-9519829/8 | דוא"ל: office@ale-herzliya.co.il

שעות פעילות: ימים א'-ה' בין השעות 08:30-13:30