

# בואו להפעיל את הגוף

## ניה

ריקוד המשכלל את הכושר, היציבה ויכולת התנועה במרחב.

יום ג'

16:00-16:45

עינת

מחיר: 120 ₪

יום ה'

17:30-18:15

אדיטה

מחיר: 120 ₪

## יוגה

יוגה להעצמת הגוף והנפש. חיזוק שרירי הליבה. לגוף בריא יותר.

יום ג'

17:00-17:45

יעל

מחיר: 110 ₪

## ריקודי עם

ריקודי מעגלים וריקודי שורות.

ממשיכים: יום ה' 16:00-17:30

שירן

מחיר: 115 ₪

## פילאטיס

אימון גופני לחיזוק מרכז הגוף ושרירי הליבה.

ימים א' ו- ד' קבוצה 1. 18:15-19:00

קבוצה 2. 19:00-19:45

אודליה

מחיר: 150 ₪

## אימון פונקציונאלי לגברים

אימון המשלב כוח וסיבולת השרירים, תורם לשיפור בצפיפות העצם והתמודדות עם השפעה של אוסטאופורוזיס, בעיות לב ועוד.

קבוצה 1. יום ב' 16:00-16:45

קבוצה 2. יום ד' 15:00-15:45

אשכר

מחיר: 105 ₪

## התעמלות בונה עצם

אימון בריאותי ממוקד, שמטרתו עידוד התחזקות העצם ושיווי המשקל.

ימים א' ו- ד'

1 15:45-16:30 קבוצה

2 16:30-17:15 קבוצה

3 17:15-18:00 קבוצה

אילת

מחיר 150 ₪

## פלדנקרייז

התעמלות עדינה לשינוי ושיפור יציבות הגוף, יכולת תנועתית ושיווי משקל, מקסימום תנועה במינימום מאמץ.

ימים ב' ו- ה'

1 17:00-17:45 קבוצה

2 17:45-18:30 קבוצה

יום ה' 16:15-17:00

מלי

מחיר: 150 ₪

