

פעילות גופנית לגיל השלישי בשעות הבוקר 2025-2026

חוג	מקום הפעילות	מדריך	ימים	שעות	עלות
פילאטיס	תאו	שני	ב + ד	09:00-09:45	150 ₪ לפעמיים בשבוע 100 ₪ לפעם בשבוע
שרירי ליבה, גמישות ומתיחות	תאו	שני	ב + ד	10:00-10:45	150 ₪ לפעמיים בשבוע 100 ₪ לפעם בשבוע
פלדנקרייז	ספורט היובל	צביה	ב + ה	18:00-19:00	145 ₪ לפעמיים בשבוע 95 ₪ לפעם בשבוע
פלדנקרייז	מרכז דידה	צביה	ב + ה	08:30-09:30	145 ₪ לפעמיים בשבוע 95 ₪ לפעם בשבוע
פלדנקרייז	מרכז דידה	צביה	ג	08:30-09:30	95 ₪ לחודש
התעמלות בריאותית	וולפסון	טניה	ב + ה	08:45-09:30	140 ₪ לחודש
אימון פונקציונאלי	ספורט היובל	עודד	ב + ד	07:45-08:30	140 ₪ לחודש
ניה קלאס	ספורט היובל	עינת	ה	11:00-12:00	110 ₪ לחודש

לפרטים: מיטל - 09-9519829/8
meital@ale-herzliya.co.il