

מערכת שעות

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
ציור 15:00-18:00 הלן	ציור 15:00-18:00 אבי	רישום וציור 15:00-18:00 נופר	ציור בצבעי מים 15:00-17:00 אבי	ברידג' בינוני 1 15:00-17:00 גדעון
התעמלות בונה עצם 15:45-16:30 אילת	סאונד מדיטציה והלינג 15:00-15:45 שני	מינדפולנס 16:00-16:45 יעל	אימון פונקציונאלי 15:00-15:45 אשכר	ברידג' מתקדמים 2 17:00-19:00 גדעון
התעמלות בונה עצם 16:30-17:15 אילת	אימון פונקציונאלי גברים 16:00-16:45 אשכר	ניה 16:00-16:45 עינת	התעמלות בונה עצם 15:45-16:30 אילת	חברותא 16:00-17:30 אורית/יעל
התעמלות בונה עצם 17:15-18:00 אילת	שיח גברים (פעמיים בחודש) 16:00-17:30 יעל	ידיש 16:30-17:30 אנריקה	התעמלות בונה עצם 16:30-17:15 אילת	ריקודי עם 16:00-17:30 שירן
ברידג' מתחילים 3 16:00-18:00 גדעון	שילוב אומנויות 16:00-18:30 אורלי	ברידג' מתחילים 16:00-18:00 גדעון	התעמלות בונה עצם 17:15-18:00 אילת	פלדנקרייז 2 16:15-17:00 מלי
ברידג' מתקדמים 4 18:00-20:00 גדעון	אנגלית מדוברת 17:00-18:00 לינדה	פרלמנט גברים 17:00-18:30 אורית	סריגה ומקרמה 16:15-18:45 אהובה	פלדנקרייז 1 17:00-17:45 מלי
תשבצי היגיון ממשיכים 16:00-16:55 דוד	פלדנקרייז 1 17:00-17:45 מלי	יוגה 17:00-17:45 יעל	פילאטיס 18:15-19:00 אודליה	פוטותרפיה 16:00-17:15 מיכל
תשבצי היגיון מתקדמים 17:00-17:55 דוד	פלדנקרייז 2 17:45-18:30 מלי	אימון קוגניטיבי 17:30-18:30	פילאטיס 19:00-19:45 אודליה	ניה 17:30-18:15 אדיטה
תשבצי הגיון מתחילים 18:00-18:55 דוד	מקהלת צפרירים 20:00-22:00			
פילאטיס 18:15-19:00 אודליה				
פילאטיס 2 19:00-19:45 אודליה				

שירה בציבור אחת לחודש | מועדון קריאה אחת לחודש
ספרייה השאלת ספרים ללא עלות.

רח' רבי שמעון לביא 21 הרצליה | 09-7683886 09-7683874
ימים א'-ה' בין השעות: 15:30-19:30

www.ale-herzliya.co.il | Zamarotclub@ale-herzliya.co.il