

פלדנקרייז

מדריכים: גל חוסן, ניר אפרתי
הכרת הגוף ותפקודיו, תנועה במחשבה תחילה.
ימי א' בשעה 10:15-11:00 (בהדרכת ניר)
ימי ב' בשעה 10:15-11:00 (בהדרכת גל)
ימי ג' בשעה 08:00-08:45, 09:00-09:45 (בהדרכת ניר)
ימי ה' בשעה 10:00-10:50 (בהדרכת ניר)
המחיר: 120 ש"ח חודש

התעמלות בריאותית (פעמיים בשבוע)

מדריכה: אילנה פרייפלד
הפעלת הפרקים והשרירים בעמידה, ישיבה ושכיבה.
ימי ב' ו-ה' בשעות 08:15-08:55, 09:00-09:45
המחיר: 140 ש"ח חודש

התעמלות הוליסטית

מדריך: שלום הירש
שילוב של תרגילי יוגה, פלדנקרייז, פילאטיס קרקע, בהבט סיני כולל מדיטציה.
ימי ג' בשעה 07:00-08:00. ימי ו' בשעה 07:45-08:45
המחיר: 120 ש"ח חודש

פילאטיס בונה עצם

מדריכה: בלה גולדנר
חיזוק והגמשת שרירים ומפרקים, טיפוח יציבה נכונה, שיווי משקל וקואורדינציה, בדגש על בניית עצם.
ימי ד' בשעה 09:00-10:00
המחיר: 130 ש"ח חודש

ריקודי שורות

מדריך: נעמן יזרעאלי
אין כמו לרקוד - קצב ותנועה, לבריאות הנפש והגוף.
ימי א' בשעות 18:15-19:15, 19:15-20:15
ימי ג' בשעה 10:00-11:00
ימי ג' בשעה 11:00-12:00 מתחילים - צעד ראשון
ימי ד' בשעה 11:00-12:00 מתחילים (ממשיכים)
המחיר: 170 ש"ח חודש

זומבה

מדריכה: סטייסי שני
לרקוד עם כל הגוף והנשמה.
ימי ג' בשעה 1800
המחיר: 130 ש"ח חודש

פינג פונג

משחקים ותחרויות.
ימי ב', ה' בשעה 18:30-20:30
ימי ו' ושבט בשעה 08:30-11:00

המחיר: 60 ש"ח חודש

שמורה הזכות לשינויים ו/או ביטולים