

## **פלדנקרייז**

מדריכים: גל רוסו, 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 08:45-09:00, 08:00-09:45 (בהדרכת ניר)  
המחיר: 120 ש"ח חודש

## **התעמלות בריאותית (פעמיים בשבוע)**

מדריכה: אילנה פריפלד  
הפעלת הפרקים והשרירים בעמידה, ישיבה ושכיבה.  
ימי ב' ו-ה' בשעות, 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 1030-1130 מתחילים (ממשיכים)  
המחיר: 170 ש"ח חודש

## **זומבה**

מדריכה: סטיסי 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

