

פלדנקרייז

מדריכים: גל רוסו, ניר אפרתי
הכרת הגוף ותפקודיו, תנועה במחשבה תחילה.
ימי ב' בשעה 10:30-11:15 (בהדרכת גל)
ימי ג' בשעה 08:00-08:45, 09:00-09:45 (בהדרכת ניר)
ימי ה' בשעה 10:00-10:45 (בהדרכת ניר)

התעמלות בריאותית

מדריכה: אילנה פרייפלד
הפעלת הפרקים והשרירים בעמידה, ישיבה ושכיבה.
ימי ב' ו-ה' בשעה 09:00-09:45

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

התעמלות על כסאות - חדש

מדריכה: נטע צרפתי
לחיזוק ובניית שריר ועצם, ולשיפור היציבה.
ימי א' בשעה 16:00-16:45

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

ריקודי שורות

מדריך: נעמן יזרעאלי
אין כמו לרקוד - קצב ותנועה, לבריאות הנפש והגוף.
ימי א' בשעה 18:15-19:15, 19:15-20:15
ימי ג' בשעה 10:00-11:00
ימי ד' בשעה 10:30-11:30 – מתחילים

זומבה

מדריכה: סטיסי שני
רפואה סינית בתנועה. מיליארד וחצי סינים מתרגלים
וממליצים. אז כדאי לנסות - שעת בריאות לגוף ולנפש.
ימי א' בשעה 09:00-10:00

צ'יקונג

מדריכה: פנינה מתוק
לרקוד עם כל הגוף והנשמה.
ימי ג' בשעה 18:00-19:00

פינג פונג

מדריך: אלכס בלום
ימי ב' בשעה 09:00-10:00