

פעילים ופעילות

לגיל השלישי

הכניסה חופשית

פארק הצמוד למתנ"ס מעוז ציון, ליד הספרייה

חוצות מבשרת
פירוט יישלח לנרשמים

רחבת חטיבת הביניים "היובל"

מתנ"ס הקסטל
מתנ"ס מעוז ציון

בזום
פתוח לקהל הרחב



יציבות בתנועה

בהדרכת גיא צבי
054-6240177

שני
10:00-11:30

חמישי
10:00-11:30

הליכה נורדית מונחית

בהדרכת נירה אייל
054-6807414

שני
17:00-17:45

חובה - יש להצטייד במקלות נורדים ובנעלי הליכה יש להירשם אצל נירה | כניסה לפארק הקאנטרי, מול סופר "השלום" * המיקום יכול להשתנות

פילאטיס כיסאות

בהדרכת נירה אייל

שני
16:00-16:45

חמישי
17:00-17:45

התעמלות

בהדרכת לריסה מסינודז'ניק

ראשון
13:15-14:00
כסא

שני
08:15-09:00
כסא
09:00-09:45
כסא

שלישי
13:15-14:00
כסא

חמישי
07:45-08:30
מזרון
08:30-09:15
כסא

פילאטיס

בהדרכת אילת עזריאלי
054-5393794

רביעי
13:00-13:45

צ'יקונג

בהדרכת יואב אילן
להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ שלחו הודעה ל: 052-3718300

שני
10:00-10:45

התעמלות

בהדרכת לריסה מסינודז'ניק
054-4570228

ראשון
07:30-08:15
08:15-09:00
נשים בלבד

שלישי
09:00-09:45
נשים בלבד
09:45-10:30

פלדנקרייז

בהדרכת סנדי קסלר
054-4918401

ראשון
08:45-09:35

שני
09:00-09:50
פלדנקרייז Buzz
בישיבה על כיסאות
בתוספת מקלות ביטיוב

חמישי
10:00-10:45
Buzz לבניית עצם ושיווי משקל

פילאטיס

בהדרכת אילת עזריאלי
054-5393794

ראשון
09:45-10:30
בניית עצם ושיווי משקל

שלישי
07:00-07:45
פילאטיס
07:45-08:30

רביעי
09:45-10:30
עיצוב הגוף, חיזוק ויציבה

שישי
07:00-07:45
פילאטיס
10:15-11:00

