

שבוע ספורט - נשים

בשבוע של כ"ב-כ"ז תמוז 4-9.7



ועדת ספורט חשמונאים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
<p>החל משעה 7:00 מסלול רכיבה על אופניים - עמי חזילין במועדון נוער **</p> <p>10:00 יוגה נשית עם זהבה גילמור "מרכז הספורט"</p>	<p>8:15 עיצוב דינאמי (body sculpting) "מרכז הספורט"</p> <p>20:15 הרצאה בנושא רצפת אגן מפי מיכל שדה - "מכבי שירותי בריאות" מועדון "מפגשים"</p>	<p>20:15 "חשיבות פעילות גופנית" הרצאה מפי אורן נקדימון - "מכבי שירותי בריאות" מועדון נוער</p>	<p>8:30 בונה עצם "מרכז הספורט"</p> <p>19:00 פילאטיס "אז'ור לנשימה"</p> <p>20:00 יוגה "מרכז הספורט"</p>	<p>8:15 עיצוב "אז'ור לנשימה"</p> <p>16:00 חדר כושר בנות גילאי 10-14 "מרכז הספורט"</p>	<p>8:30 פיטבול "מרכז הספורט"</p> <p>17:00 "שקף החן ושמן הופי" עם פאם מוריץ במועדון נוער</p> <p>18:30 אירובי/עיצוב נערות "אז'ור לנשימה"</p> <p>20:30 נקודת זינוק רועי שרף ב"ג עמנואל"</p> <p>20:45 הל'כה קבוצתית בהנחיית ד"ר פי" גול'ני טורצקי</p>	<p>בוקר</p> <p>אחה"צ</p> <p>ערב</p>

פרט לסדנת בישול כל הפעילויות בחינם!

** הרשמה מראש חובה אצל ברי"נה במתכונות
 הרשמה לבישול עד 2.7
 מועד לנשים וגברים

