

תוכנית פעילות
ייחודית
לספורטאי
הזהב
2025-2026



חמישי

פעילויות פארקים

בריאותית (שחק)
07:45-07:00

פארק ורשה

פילאטיס (ורד)
07:45-07:00

פארק רייספלד

חיזוק וגמישות (סהר)
07:45-07:00

צה"ל 75 (בגינה)

ביודנסה (*בתשלום נוסף)

10:30-09:00 הרישום במייל:

gila@kiryatono.muni.il

רחוב צדקיהו 6

פלדנקרייז (דפי)

07:15-06:45

07:50-07:20

נשים בלבד 08:25-07:55

09:00-08:30

09:35-09:05

מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

התעמלות בריאותית (שחק)

08:45-08:00

נשים בלבד 09:35-08:45

אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

פלדנקרייז (דפי)

10:35-09:55

11:20-10:40

אולם עלומים, רח' הכפר 2



ניתן להשתתף בשיעורים בהם אתם רשומים בלבד!

*התכנית נתונה לשינויים

שאלות ובקשות ניתן
לשלוח למייל:
orits@kiryatono.muni.il

יש למסור אישור רפואי
להשתתפות בפעילות.

בימים גשומים הפעילויות יתקיימו במקום חלופי:

פארק ורשה - הפעילות תתקיים באולם נשלסק, וינגייט 9

פארק רייספלד - הפעילות תתקיים באולם צ'יינין, הזמיר 1

צה"ל 75 - הפעילות תתקיים בסככה מוצלת בבית ספר שרת

(הכניסה מהפארק)

רביעי



פעילויות פארקים

בתנועה מודעת,
שיפור היציבה (אורית)

07:50-07:05

פארק רייספלד

ריקודי עם (עינת)

09:15-08:30 מתחילים

10:30-09:15 מתקדמים

אולם עלומים, רח' הכפר 2

התעמלות בונה עצם

על כיסא (ליאור)

07:45-07:00

אולם נשלסק, וינגייט 9

פילאטיס/יציבה (אורית)

08:55-08:10

מקלט אחאב, הכלנית 1

ג'ירוקינסיס (אורית)

10:00-09:00

מקלט אחאב, הכלנית 1

פילטיס על כיסא (ליאור)

09:00-08:15

09:45-09:00

בית מפעל הפיס, רח' ההדר 20

התעמלות במים (קטיה)

10:40-10:00

יולי/אוגוסט 07:40-07:00

08:20-07:40

09:00-08:20

12:00-11:20

בריכת השחייה

פטאנק (כדורת צרפתית)

12:00-09:00

רח' צה"ל 75 (בגינה)

פלדנקרייז (אלינער)

נשים בלבד 16:30-15:45

17:15-16:30

18:00-17:15

אולם ניר, רח' יהודה המכבי (בי"ס ניר)

טניס שולחן (*בתשלום נוסף)

15:00-13:40

אולם שילה, פנקס 35



ראשון

פעילויות פארקים

שיעור יציבה
בתנועה מודעת (אורית)

08:00-07:15
08:45-08:00

פארק רייספלד

התעמלות בונה עצם

(רינה)

07:45-07:00

צה"ל 75 (בגינה)

פלדנקרייז (אלינער)

נשים בלבד 16:30-15:45
17:15-16:30
18:00-17:15

אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

פטאנק (כדורת צרפתית)

12:00-09:00

רח' צה"ל 75 (בגינה)

התעמלות בונה עצם

(רינה)

08:45-08:00

נשים בלבד 09:30-08:45

אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

פילאטיס (ורד)

08:35-07:50

09:20-08:35

אולם עלומים, רח' הכפר 2

אימון משולב

GOLD POWER (ליאת)

08:45-08:00

מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

פילאטיס (ורד)

10:30-09:45

נשים בלבד 11:15-10:30

צ'יקונג (ניצה) (*בתשלום נוסף)

12:30-11:30 | 11:30-10:30

אולם עלומים, רח' הכפר 2

שני

פעילויות פארקים

יוגה (סהר)

07:00-07:45

פארק ורשה

התעמלות בונה עצם (מיכל)

07:45-07:00

אולם עלומים, רח' הכפר 2

יוגה (סהר)

נשים בלבד 08:45-08:00

09:30-08:45

אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

יוגה (שני)

08:30-07:45 | 07:45-07:00

נשים בלבד 09:15-08:30

מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

התעמלות הוליסטית

על כיסא (מיכל)

09:35-08:50 | 08:50-08:05

בית מפעל הפיס, רח' ההדר 20

התעמלות במים (קטיה)

10:40-10:00

11:20-10:40

12:00-11:20

בריכת השחייה

יולי/אוגוסט
07:40-07:00
08:20-07:40
09:00-08:20

פטאנק (כדורת צרפתית)

12:00-09:00

רח' צה"ל 75 (בגינה)

טניס שולחן (*בתשלום נוסף)

15:00-13:40

אולם שילה, פנקס 35

שלישי

פעילויות פארקים

בריאותית (ליאת)

07:45-07:00

פארק ורשה

פלדנקרייז (דפי)

07:15-06:45

07:50-07:20

נשים בלבד 08:25-07:55

09:00-08:30

מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

התעמלות בריאותית (ליאת)

08:45-08:00

נשים בלבד 09:30-08:45

אולם נשלסק, רח' וינגייט 9

פילאטיס (ורד)

10:00-09:15

10:45-10:00

נשים בלבד 11:30-10:45

מקלט אחאב, רח' הכלנית 1

תנועה מיטבית (ליאור)

10:00-09:15

10:45-10:05

אולם עלומים, רח' הכפר 2

פטאנק (כדורת צרפתית)

12:00-09:00

רח' צה"ל 75 (בגינה)