



תוכנית פעילות ייחודית לספורטאי הזהב

2026-2027



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

11:15-10:30

נשים בלבד 12:00-11:15

צ'יקונג (טלי) (*בתשלום נוסף)

12:15-11:15

אולם עלומים, רח' הכפר 2

שני

פעילויות פארקים

יוגה (אסתר)

07:00-07:45

פארק ורשה

התעמלות במים (קטיה)

יולי/אוגוסט

07:40-07:00

08:20-07:40

09:00-08:20

10:40-10:00

11:20-10:40

12:00-11:20

בריכת השחייה

פטאנק (כדורת צרפתית)

12:00-09:00

רח' צה"ל 75 (בגינה)

טניס שולחן (*בתשלום נוסף)

15:00-13:40

אולם שילה, פנקס 35

התעמלות בונה עצם (מיכל)

07:45-07:00

אולם עלומים, רח' הכפר 2

התעמלות בונה עצם (מיכל)

10:45-10:00

מרכז קהילתי ע"ש אסף חממי

יוגה (אסתר)

08:45-08:00

נשים בלבד 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 הכיס, רח' ההדר 20

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)

מתקדמים 10:00-09:15

מתחילים 10:45-10:05

אולם עלומים, רח' הכפר 2

פטאנק (כדורת צרפתית)

12:00-09:00

רח' צה"ל 75 (בגינה)

רביעי

פעילויות פארקים

בתנועה מודעת,
שיכור היציבה (אורית)

07:50-07:05

פארק רייספלד

צ'יקונג בשילוב
מדיטציה בתנועה (טלי)
12:00-11:00 (*בתשלום נוסף)

מרכז קהילתי ע"ש אסף חממי

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

ריקודי עם (עינת)

מתחילים 09:15-08:45

מתקדמים 10:45-09:15

אולם עלומים, רח' הכפר 2

התעמלות בונה עצם
על כיסא (ליאור)

07:45-07:00

אולם נשלסק, וינגייט 9

כילאטיס/יציבה (אורית)
08:55-08:10

מקלט אחאב, הכלנית 1

ג'ירוקינסיס (אורית)
10:00-09:00

מקלט אחאב, הכלנית 1

חיזוק על כיסא (ליאור)
09:00-08:15
09:45-09:00

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

חמישי

פעילויות פארקים

בריאותית (אוקסנה)
07:45-07:00

פארק ורשה

פילאטיס (ורד)
08:15-07:30

פארק רייספלד

פילאטיס בונה עצם (אוקסנה)
10:45-10:00

מרכז קהילתי ע"ש אסף חממי

ביודנסה (*בתשלום נוסף)

הרישום במייל: 10:30-09:00

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

(אוקסנה)

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)