



מועדון א.ל.ה. לתרבות הפנאי

# חוגי התעמלות במועדון א.ל.ה.

## התעמלות בריאותית (פעמיים בשבוע)



עם: פסגה כסיף, ענבר קלדרון ואילנה פרייפלד  
ימי ראשון ורביעי - 7:50-8:35 / 8:40-9:25 / 9:30-10:15  
ימי שני וחמישי - 8:00-8:45 / 8:50-9:35 / 16:00-16:45

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 120 ₪ (עלות חודשית)



## זומבה גולד (פעם בשבוע)

עם: סטייסי שני

ימי שלישי - 17:30-18:15

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 80 ₪ (עלות חודשית)

## התעמלות הוליסטית

(פעמיים בשבוע)

עם: שלום הירש

ימי שני וחמישי - 11:30-12:30

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 120 ₪ (עלות חודשית)

## יוגה (פעם בשבוע)

עם: תמי ליאור אהרוני

ימי שני - 9:50-11:15

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 145 ₪ (עלות חודשית)



## תנועה לנשים

(פעם בשבוע)

עם: נועה זמיר

ימי חמישי 13:45-15:00

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 160 ₪ (עלות חודשית)

## פלדנקרייז

(פעמיים בשבוע)

עם: פסגה כסיף

ימי ראשון - 10:30-11:15

וימי חמישי - 10:00-10:45

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 110 ₪ (עלות חודשית)

לפרטים והרשמה:

מועדון א.ל.ה. טל' 03-5406070

בימים א'-ה' בין השעות 08:00-15:00