



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 - 9:30-10:15 / 8:40-9:25 / 7:50-8:35

ימי שני וחמישי - 15:30-16:15 / 8:50-9:35 / 8:00-8:45

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 120 ₪ (עלות חודשית)



## יוגה

(פעם בשבוע)

עם: מיכל עירוני

ימי שני - 9:50-11:15

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 175 ₪ (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)

## תנועה לנשים

(פעם בשבוע)

עם: נועה זמיר

ימי חמישי - 13:30-14:30

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 160 ₪ (עלות חודשית)

## פלדנקרייז

(פעמיים בשבוע)

עם: פסגה כסיף

ימי ראשון - 10:30-11:15

ימי חמישי - 10:00-10:45

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 210 ₪ (עלות חודשית)

## טאי צ'י וצ'י קונג

(פעם בשבוע)

עם: גד לוי-גולן

ימי רביעי - 10:30-11:30

על בסיס מקום פנוי / חוג שנתי

מחיר: 200 ₪ (עלות חודשית)