

בדיקת ייתכנות לפתיחה חוגים המאפשר לציבור הזתי להירשם

חוגים לנשים ונערות

מחול מודרני-

שיעור העצמה לגוף ולנפש.
בשיעור נלמד עקרונות מעולם המחול המודרני ונתחבר לגוף
נעבוד על חיזוק הגוף ונפתח יכולות גופניות חדשות.

ארובי-

פעילות אירובית לחיזוק סבולת לב ריאה
ולשריפת שומנים תוך שילוב תנועות מעולם המחול
באמצעות מוסיקה סוחפת וקצבית.

פילאטיס-

בשיעור נשלב נשימה עם תנועה תוך חיזוק מרכז הגוף והשרירים המייצבים בשילוב
שיווי משקל וקואורדינציה.

ריקודי עם-

נלמד ריקודי מעגלים, שורות וזוגות.
ריקודים חדשים, ישנים ואמצע הדרך.

חוגי התעמלות לילדים

חוג עבודה על קואורדינציה, כח וגמישות תוך כדי משחק
והנאה לעולם הילד.
מפתח מיומנויות חברתיות, מחזק את הביטחון עצמי ופיתוח הדמיון.
החוג יפתח לבנים ובנות בנפרד.

***החוגים יפתחו במינימום מספר נרשמים.**