

מרכז תרבות הפנאי לגיל השלישי

בשיתוף אגף הרווחה בעיריית נתניה

המרכז מציע מגוון של חוגים ופעילויות לגיל השלישי באווירה משפחתית. צוות המרכז הקהילתי ורכזות הגמלאים עומדים לרשותכם בכל שעות הפעילות וישמחו להקשיב, ליעץ ולסייע לכל אחד על פי צרכיו.



פולג עיר ימים : 09-9748760
קריית נורדאו : 09-8355518

פילאטיס

שלישי : 10:30-11:15
חמישי : 8:30-9:30

מיקום: סטודיו B
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

חיזוק השלד והיציבה

שלישי : 11:15-12:15

מיקום: סטודיו B
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

ברידג'

ראשון : 9:30-12:00
שלישי : 9:00-11:30
שלישי : 11:30-13:30

מיקום: חדר 1 | חדר 5
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

התעמלות מזרנים

שני : 9:30-10:30
רביעי : 9:30-10:30
חמישי : 10:30-11:30

מיקום: סטודיו B | סטודיו A
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

הרצאה סדנה

שני : 11:30-13:00
שלישי : 11:00-13:00

מיקום: סטודיו A + חדר 2
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

סריגה

רביעי: 17:30-19:30

מיקום: כיתת פעילות
מרכז קהילתי גבעת האירוסים

התעמלות עיצוב הגוף

ראשון : 8:00-8:45 | 8:45-9:30
חמישי : 11:30-12:30

מיקום: סטודיו B
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

ראשון : 8:45-9:30 | שני : 9:05-9:50
שלישי : 9:15-10:00 | רביעי : 8:30-9:15

מרכז קהילתי קריית נורדאו

אנגלית מתקדמים

שני : 10:30-11:30

מיקום: חדר 1
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

שני : 8:00-9:30
מרכז קהילתי קריית נורדאו

אנגלית מתחילים

שני : 11:40-12:45

מיקום: חדר 1
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

שני : 9:30-11:00
מרכז קהילתי קריית נורדאו

התעמלות אביזרים

ראשון : 9:45-10:25
שני : 8:00-8:45 | 8:45-9:30
רביעי : 8:00-8:45 | 8:45-9:30
חמישי : 8:30-9:15 | 9:30-10:30

מיקום: סטודיו B | סטודיו A
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

אומנות ויצירה

ראשון : 11:00-13:00
שני : 8:15-10:15
רביעי : 9:00-12:00

מיקום: חדר 1+2
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

שלישי : 10:00-12:00
מרכז קהילתי קריית נורדאו

מדיטציה בתנועה

שני : 10:30-11:30
רביעי : 8:30-9:15

מיקום: סטודיו A
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

פלדנקרייז

ראשון : 10:30-11:30 | 11:30-12:30
רביעי : 10:30-11:30 | 11:30-12:30

מיקום: סטודיו B
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

ראשון : 9:45-10:30
מרכז קהילתי קריית נורדאו

זומבה גולד

שני : 8:30-9:30 | 9:30-10:30
שני : 9:30-10:30 | 8:45-9:30

מיקום: סטודיו B
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

רביעי : 9:15-10:00
מרכז קהילתי קריית נורדאו

צפיפות עצם

שלישי : 8:30-9:30 | 9:30-10:30

מיקום: סטודיו B
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

ראשון : 8:00-8:45 | שני : 8:15-9:00
שלישי : 8:30-9:15
מרכז קהילתי קריית נורדאו

יוגה

שני : 10:15-11:00
מרכז קהילתי קריית נורדאו

אקטואליה

שני : 10:00-11:00
מרכז קהילתי קריית נורדאו

ביודנסה

שני : 10:30-11:45
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

פרשת השבוע

רביעי : 10:00-10:30
מרכז קהילתי קריית נורדאו

דיקודי עם

שלישי : 9:30-10:30
מרכז קהילתי פולג-עיר ימים

צ'י קונג

רביעי : 10:15-11:15
מרכז קהילתי קריית נורדאו