

התעמלות במים באלון הגליל – קיץ 2020

הקיץ בפתח וההרשמה לקבוצת ההתעמלות במים החלה

המים מפחיתים עומס מהמפרקים, מחוליות עמוד השדרה ומתאים למגוון רב של אוכלוסייה. מנשים בהריון שרוצות לחוות מעט קלילות ולחזק את עצמן במהלך ההיריון. צעירים וצעירות הרוצים לחזור לכושר. אנשים מבוגרים שבמשך השנים חשים קצת שחיקה בגופם.

בואו להתחיל את הבוקר בפעילות גופנית מהנה וללכת באנרגיות טובות לעבודה ולמשימות היומיומיות.



**החוג יתקיים בימי חמישי מחודש יולי (2.7)
בין השעות 08:00-07:00 בבריכה באלון הגליל**

המדריכה: סיגל אהרון
בעלת ניסיון רב בתחום ספורט המים – מדריכת שחייה,
הידרותרפיסטית ומעמלת אירובית במים

לפרטים נוספים:

סיגל אהרון – 052-5532095

שימו לב:

הרשמה לחוג מראש, עד 24.6.2020, אצל ליאור ברונר - 0526621882