



הולכים בצוותא בשבילי העמק

מיזם חדש - להליכה ספורטיבית מבית "עמותת ותיקי עמק יזרעאל"

אחת לשבוע נצעד במסלול אחר בעמק היפה שלנו.

ימי שני בשעה 08:00

מפגש ראשון 5/5/2025

מה כוללת הפעילות?

צעידה של שעה עד שעה וחצי בקצב ספורטיבי, מותאם לוותיקים בדרגת קושי קלה - בינונית

חימום קצר

חברותא

מחויבות לפעילות גופנית

נוף, טבע ואנרגיה טובה

הקניית מושגים מקצועיים בתחום הפיזיולוגיה של המאמץ

אפשרות ללמידת הליכה נורדית

הקבוצה תונחה ותלווה על ידי:
תמי אידלשטיין - M.A בבריאות
הציבור, מנהלת תחום תרבות
ופנאי בעמותה

סיגל אהרון - M.A במנהל מערכות
בריאות, מנהלת קידום בריאות
וספורט בעמותה

עלות 120 ₪ לחודש



לפרטים והרשמה:

תמי אידלשטיין - מנהלת פנאי ותרבות בעמותת ותיקי עמק יזרעאל, 046520725 דוא"ל: tammy@eyz.org.il
סיגל אהרון - מנהלת קידום בריאות וספורט, טלפון: 04-6520733 דוא"ל: sigal@eyz.org.il
ההגעה באופן עצמאי | התשלום לחודש יתבצע מראש