

שוחים בטל אל

קורסי שחיה לילדים | חוגי שחיה לילדים | לימודי שחיה למבוגרים | קבוצות מסטארס | קבוצות ריצה

פעילות קיץ בבריכת טל-אל

- חוגי שחייה
- קורס לימוד שחייה מגיל 5.5
- הרגלי מים מגיל 4
- שיפור סגנון
- לימוד שחייה למבוגרים
- קבוצות מאסטרס
- קבוצות שחייה מקצועיות



פעילות

קורס שחיה

קורסי שחיה מגיל 5.5.
כמות של 18 מפגשים (45 דקות)
לימוד שחיה בשיטת 4 השלבים
קבוצות קטנות עד 7 שחיינים
בקבוצה. שעות: באמצע שבוע בין
השעות 16:00-19:00 לטובת
הפעילות ינתן חצי מסלול לכל
קבוצת לימוד (בהתאם לביקוש).
עלויות לתושבי חוץ – 1000 ש"ח,
עלויות לתושבי פנים – 800 ש"ח.

חוגי שחיה לשיפור סגנון

חוגי שחיה מתחילים מרמה 4 ילד
שיודע לשחות בריכה שלמה ללא
עזרה באביזרים.
בין 45 דקות לשעה. בקבוצה – עד
14 משתתפים – ב2 מסלולים.
שעות פעילות 17:00 – 20:00
פעמיים בשבוע.
עלויות לתושבי חוץ – 400 ש"ח,
עלויות לתושבי פנים – 300 ש"ח.

קורס הרגלי מים החל מגיל 4

12 מפגשים (30 דקות) קבוצה
של 5 ילדים.
עלויות לתושבי חוץ – 1000 ש"ח,
עלויות לתושבי פנים – 800 ש"ח.

לחץ להרשמה

פעילות

05 חוגי שחיה למבוגרים מאסטרס

חוגי שחיה לשחיינים מתקדמים (ששוחים 100 מטר). שעת אימון. (60 דקות) בקבוצה - של 5 אנשים במסלול - ב 2-4 מסלולים. (בהתאם לביקוש) שעות פעילות: בוקר 6:00 - 07:00 ערב 20:00 - 21:00 פעמיים בשבוע. עלויות לתושבי חוץ - 400 ש"ח, עלויות לתושבי פנים - 300 ש"ח.

04 לימודי שחיה למבוגרים

קורסי שחיה מגיל 18 כמות של 10 מפגשים (60 דקות) לימוד שחיה בהתחייבות של שחיה של לפחות 4 בריכות בתום הקורס. קבוצות קטנות עד 5 שחיינים בקבוצה. שעות : באמצע שבוע בין השעות בוקר 06:00 - 07:00 ערב 20:00 - 21:00. לטובת הפעילות יינתן מסלול לכל קבוצת לימוד (בהתאם לביקוש). עלויות לתושבי חוץ - 1750 ש"ח, עלויות לתושבי פנים - 1150 ש"ח.

06 קבוצות ריצה

קבוצות ריצה למתחילים ומתקדמים.

לחץ להרשמה

מי אנחנו?

כל הענפים מוצעים לכל הגילאים, מצעירים ועד בוגרים ולכל הרמות, קבוצות אימון במוסדות וארגונים, הפקת אירועים, קיום סדנאות, מעבדת ריצה שתשפר לכם את יכולת הריצה ותמנע ממכם פציעות.

פריסה רחבה של אימונים בכל ימות השבוע ובכל שעות היום, ומענה מקצועי ביותר בכל הענפים ולכל הרמות.

החזון שלנו הוא לפתח את הספורט באזור בכל הרמות.

לשם כך אנחנו שואפים למצוינות ומשלבים את המומחיות שלנו בעבודה עם ספורטאים (גם מי שמעולם לא עשה פעילות גופנית הוא ספורטאי פוטנציאלי) בשלל ענפיה הסבולת.

חברת 4Fitness מאמנת בגמישות מרבית של מגוון אימונים בכל הענפים, לכל הגילאים ולכל הרמות.

לכל מתאמן מותאמת תוכנית אימונים ייעודית למטרות שלהם הכוללת מעקב הדוק ובניית כושר הדרגתי לכיבוש יעדים עתידיים.

מגוון קבוצות שחייה מרמת הלימוד ועד שיפור סגנון, קורסי שחייה לקיץ, קבוצות שחייה מקצועיות, קבוצות רכיבת כביש ושטח, קבוצות ריצה למתחילים ומתקדמים, קבוצות טריאתלון ואיש ברזל.

לחץ להרשמה

