

לוח שיעורי מועדון הגמלאים שהם - 2024 - מעודכן למאי

יום	בית הגמלאי		הבית הסגול	בית התרבות	כותר פיס
	אגף ישן	אגף חדש			
ראשון	7:00-7:45 בונה עצם זוהר 8:00-8:45 בונה עצם זוהר 9:00-9:45 בונה עצם זוהר 9:00-10:00 אנגלית אנה 10:00-12:00 סריגה דבורה	8:00-8:45 פילטיס מתקדמים רימה 9:00-9:45 פילטיס רימה 10:00-10:45 פילטיס רימה 11:00-11:45 פילטיס רימה 18:00-19:00 הרצאה	9:00-11:00 קרמיקה דפנה 10:00-12:00 ציור מתחילים לאה 11:00-13:00 קרמיקה דפנה	9:00-9:45 ריו דליה 10:00-10:45 זומבה דליה	אולם ג'ודו/סטודיו
שני	8:00-8:45 פיזיותרפיה הילה 9:00-11:00 תכשיטים ברוריה 9:00-11:00 סריגה מתחילות נאווה 9:00-9:45 ערבית ירון 10:00-10:45 ערבית ירון 10:00-11:00 ריקמה מיכל 11:00-11:45 ערבית ירון 11:00-11:45 אנגלית סילביה	7:30-8:15 פילטיס רלי 8:30-9:15 פילטיס רלי 9:30-10:15 פילטיס רלי 10:30-11:15 פילטיס עם כסאות רלי 16:00-16:45 טאי צ'י זאב	9:00-11:00 קרמיקה דבורה 11:00-13:00 קרמיקה דבורה	9:00-9:45 תנועה אירובית דולי	8:00-8:45 התעמלות דליה 9:00-9:45 התעמלות דליה 10:00-10:45 פילטיס רימה נשים בלבד 11:00-11:45 פילטיס רימה
שלישי	8:00-9:00 יוגה לילי 9:00-10:00 אנגלית אנה 11:00-13:00 ברידג' מתקדמים שרה	7:00-8:00 יוגה לילי 8:15-9:00 פילטיס מתקדמים רימה 9:15-10:00 פילטיס רימה 10:15-11:00 פילטיס רימה 11:15-12:00 פילטיס רימה 17:00-19:00 מקהלה ריקי	8:45-10:45 ציור שלמה 10:45-12:45 ציור שלמה		8:00-8:45 פילטיס בתיה 9:00-9:45 פילטיס בתיה 10:00-10:45 פלדנקרייז דניאלה
רביעי	9:00-11:00 ברידג' ממשכים שרה 11:00-13:00 ברידג' מתחילים שרה 16:30-18:00 סריגה נאווה	16:30-18:00 ריקודי עם	8:30-10:30 קרמיקה אורנה 10:30-12:30 קרמיקה אורנה	8:00-8:45 זומבה דליה 9:00-9:45 זומבה דליה	8:00-8:45 תנועה ארובית דולי 9:00-9:45 פלדנקרייז אביה 10:00-10:45 פלדנקרייז אביה
חמישי	8:00-8:45 פיזיותרפיה הילה 9:00-9:45 צ'י קונג מוטי 9:00-9:45 אנגלית חנה 9:00-10:00 תנ"ך הרב סתיו	7:00-7:45 בונה עצם זוהר 8:00-8:45 בונה עצם זוהר 9:00-9:45 בונה עצם זוהר 10:00-10:45 בונה עצם זוהר	8:15-10:15 קרמיקה דפנה 10:30-12:30 ציור שלמה	10:00-10:45 זומבה מתחילים דליה	8:00-8:45 פילטיס רימה 9:00-9:45 פילטיס רימה 10:00-10:45 פלדנקרייז אביה