



פילאטיס לנשים

בהדרכת
איריס אפלבוים

08-9453891

yad-labanim@rehovot.muni.il

הפילאטיס הוא אימון גופני המחזק את השרירים, מאריך, מגמיש ומייצב את הגוף, תוך שילוב כל מערכת השרירים בגוף, כולל השרירים הפנימיים - שרירי היציבה.

התרגילים המגוונים מבוצעים על מזרן, תוך שימוש בכדור, גומיות, משקוליות באולם חדש ומאובזר.

פעם בשבוע, יום רביעי, 11:00-10:00 | לחברי ארגון יד לבנים 60 ₪ לחודש

במרחב לגוף ונפש | בית התרבות ע"ש סמילנסקי | שלמה גולדין 2

מתחם בית יד לבנים מול הספרייה העירונית

השעורים יתקיימו בהתאם להנחיות משרד הבריאות

