

# תוכנית פעילות מיוחדת "שאגת הארי"

## משתתפיות/ות הקתדרה יקרים/ות

אנו מקווים שאתם/ן בטוב ופעילים/ות בזום "מרחבים עד הבית" ובפעילות שהחלה השבוע בישובים. מאחר ואין לדעת מתי נוכל לשוב לפעילות מלאה בקתדרה, אנו נערכים לפתיחת מספר פעילויות, החל מיום ראשון 15.3.26 במתכונת מצומצמת בהתאם למגבלות פיקוד העורף לגודל ההתקהלות וגודל הממד התיקני בבית מרחבים וכן בהתאם ליכולת המורים להגיע לפעילות במצב החירום. התוכנית היא תוכנית מיוחדת בקפסולות, שאיננה כלולה בפעילות מנוי הקתדרה שכרגע מוקפא והיא איננה קשורה לתוכנית הפעילות במועדונים ובבתים החמים שמתקיימים ביישובים.

## לתשומת ליבכם:

- ההרשמה תהיה לשבוע הקרוב בלבד (29.3-31.3.26)
- בין התאריכים 1.4.26-10.4.26 יהיו משרדי העמותה סגורים לרגל חופשת חג הפסח.
- כל הקודם זוכה. אין ההשתתפות בשבוע אחד מבטיחה מקום בשבוע שאחריו.
- בשל המספר המוגבל של הפעילויות והמשתתפים בכל פעילות, אנו לא מתחייבים שתוכלו להשתתף בכל הפעילויות אליהן תרשמו. נעשה מאמץ שכל אחד יוכל להשתתף לפחות בפעילות אחת בשבוע.
- פתיחת חוגי האמנות מותנית במינימום משתתפים.
- יש להגיע לשיעורים רק במידה וקבלתם/ן אישור השתתפות.-בווטסאפ או במייל. אנא עיקבו אחרי ההודעות.

## ההרשמה באתר מרחבים

### טבלת עלויות:

קרמיקה/ פיוזינג/פסיפס	80 ₪ לכל מפגש
ציור / ציור מדיטטיבי	60 ₪ לכל מפגש
רקמת עמים	50 ₪ לכל מפגש
ברידג'	60 ₪ לכל מפגש
חדר כושר למוח	30 ₪ לכל מפגש



# תוכנית לשבוע שבין 29.3-31.3.26



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
08:30-12:30 מועדון מופת	08:30-12:30 מועדון מופת	09:00-10:00 ניה עם דורית 10:15-11:15 פילאטיס עם נעם 11:30-12:30 יוגה ונשימות (מזרון) עם קרין 12:45-13:45 פלדנקרייז עם ורד		
13:00-14:30 ריקודי עם עם אבי	13:00-14:00 פילאטיס עם נעם	10:00-12:45 פסיפס עם נעה		
13:00-14:00 טאי צ'י עם שמעון	12:30-15:30 פיוזינג ממשיכים עם דרור			
15:00-18:00 קרמיקה עם אורנה	16:00-19:00 מועדון ברידג' עם יניב זק			
15:00-18:00 ציור עם הילה				
<b>ישובים:</b>				
09:15-10:15 מורשת פילאטיס בונה עצם עם אטי	08:30-09:30 מורשת צ'י גונג לנשים עם אלון  09:00-10:00 צורית פילאטיס בונה עצם לנשים עם אטי	11:30-12:30 מנוף התעמלות פונקציונאלית באנגלית עם נעמי		

חג  
שמח

