

ספורט



# התעמלות קרקע

עם גלית אור

**אימוני התעמלות קרקע מחזקים את הגוף, משפרים יציבה ושיווי משקל, יכולות מוטוריות והתארגנות במרחב. כמובן, בד בבד עם פיתוח יכולות אלו גם הביטחון העצמי משתפר.**

| גילאים      | ימים       | שעות        | מחיר   | מקום           |
|-------------|------------|-------------|--------|----------------|
| גן חובה - א | שני        | 16:30-17:15 | 150x11 | אולם הפיס קרני |
| ב - ג       | חמישי      | 16:15-17:00 | 150x11 | אולם הפיס קרני |
| ד - ומעלה   | שני וחמישי | 17:00-17:45 | 210x11 | אולם הפיס קרני |
| נבחרת       | שני וחמישי | 17:45-18:30 | 240x11 | אולם הפיס קרני |