

3.4.2022-9.4.22 פעילות שבועית אחוזת יערות הכרמל ACTIVITIES CARMEL FOREST

Saturday שבת	Friday שישי	Thursday חמישי	Wednesday רביעי	Tuesday שלישי	Monday שני	Sunday ראשון
8:00 ***walking challenge (5 קומה) KM 5		7:30 ***walking challenge (5 קומה) KM 5	7:30 *Forest shower "מקלחת יערות" - שהייה מונחת בטבע נפגשים בדשא ליד מגרש הטניס		7:30 ***walking challenge (5 קומה) KM 5	
10:00 ZUMBA	8:30 *Medicine Chi Kong	9:30 ABS mini class חיזוק שרירי הבטן (בחדר הכושר 20 דק')	9:00 סיור בגינות האחוזה, Guided tour of the resort garden. (In Hebrew) 2 קומה	8:00 *Medicine Chi Kong	9:00 סיור בגינות האחוזה, Guided tour of the resort garden. (In Hebrew) 2 קומה	9:30 ABS mini class חיזוק שרירי הבטן (בחדר הכושר 20 דק')
11:00 עיסוי כפות רגליים סדנה חווייתית לזוגות מספר מקומות מוגבל. Couples Foot massage workshop חדר חוגים קומה 5	9:00 * אימון TI ברכה פנימית קומה 2	10:30 * Latin fitness	10:30 ** Body shaping	10:00** ZUMBA	9:30 עיסוי כפות רגליים סדנה חווייתית לזוגות מספר מקומות מוגבל. Couples Foot massage Workshop חדר חוגים קומה 5	11:00 * Latin fitness
	10:30 * Latin fitness	15:30 * אימון TI ברכה פנימית קומה 2	16:30 * Breathing workshop סדנת נשימה והירגעות עצמית	11:00 "מיתוסים בעולם התזונה" הרצאה עם מיכל לנג	10:30 * Aqua aerobics התעמלות במים	15:30 * אימון TI ברכה פנימית קומה 2
16:30 *דמיון מודרך - סדנה חווייתית להעצמה והתבוננות פנימית באמצעות קלפים טיפוליים. (90 דק') Guided imagination for peace and quiet (90 min)	16:00 *Yoga- awaking your body	16:00 *Tai Chi	17:30 * Breathing workshop סדנת נשימה והירגעות עצמית	**16:15 LES MILLS BODYBALANCE	16:30 ** Pilates	16:00 *Medicine Chi Kong
	17:00 ** Yoga flow			17:15 Body shaping ** עיצוב וחיטוב הגוף	17:30 *ריקוד לגוף ולנפש Nia	21:30 סרט: סיפור הפרברים West side story CARMEL CINEMA
21:30 מופע חושים עם רועי זלצמן Hebrew telepatia show	21:30 מופע סטנדאפ עם מיכל קירזון Hebrew stand up show	21:30 נומרולוגיה עם נחום תמיר Hebrew Lecture	21:30 סרט: מינארי MINARI CARMEL CINEMA	21:30 מופע סטנדאפ עם סיגל כהנא Hebrew stand up show	21:30 השוטרים הנוקמים עם שלמה בלישה Hebrew Lecture	

- * All activities, unless otherwise stated, take place in the Exercise Hall on the 5th floor.
- * All those participating in sporting activities are required to wear suitable sports shoes and clothing
- * All performances/lectures/ movies will be held in the **auditorium**, unless indicated within the program.
- *Please note that the timing of activities is subject to change.**

- * פעילויות הספורט יתקיימו בחדר החוגים שבקומה 5 למעט פעילויות לגביהן צוין מיקום אחר. מספר המשתתפים בכל אימון מוגבל. התכנייה נתונה לשינויים
- * יש להצטייד במגבת אישית, בגדי ספורט ונעלי התעמלות.
- * - אימון הוליסטי המשלב טאיצ'י, יוגה ופילטיס.
- * כל ההופעות / הרצאות / סרטים יתקיימו באודיטוריום, אחרת יצוין בתוכניה.
- הכוכביות מדרגות את מידת הקושי של האימון: * מתחילים ** בינונית ***למתקדמים

* Beginners ** Intermediate ***Advanced