

מרכז טיפולי חוויות במים - חוגי מבוגרים

שם החוג	יום	שעה	שם המדריך	מחיר חודשי בקבוצות	
טיפול פרטני אמצעי טיפול יעיל למגוון רב של בעיות רפואיות. טיפול פרטני המועבר על ידי הידרותרפיסט/פיזיותראפיסט	א'	11:30-17:00	מגוון מטפלים	140/200 ₪ לטיפול בן 30 דקות	
	ב'	10:30-22:00			
	ג'	07:00-22:00			
	ד'	11:00-20:00			
	ה'	10:00-14:00			
התעמלות נשים במים התעמלות במים חמים לשיפור היציבות ושיווי המשקל, חיזוק שרירים והגדלת טווחי תנועה ללא עומס על המפרקים. שיפור קואורדינציה וסיבולת לב-ריאה. מתאימה לכולם, לא חייבים לדעת לשחות.	א'	09:15-10:00	איתמר מאירס	65 ₪ למפגש לפעם בשבוע 55 ₪ למפגש של פעמיים בשבוע	
	ב'	10:45-11:30	ירדנה תאנה		
		07:15-08:00	ורד פקטור		
	ד'	07:15-08:00	סופי טומרינסון		אורלי חן
		08:00-08:45			
		07:45-08:30			
	ה'	08:30-09:15	אורלי חן		אורלי חן
		09:15-10:00			
		09:15-10:00			
	א'	19:15-20:00	שירה לינדנפלד		שרון
		20:00-20:45			
	ד'	20:00-20:45	הדר אנגלמייר		הדר אנגלמייר
		20:45-21:15			
ד'	8:45-9:30	איתמר מאירס	איתמר מאירס		
	9:45-10:30				
התעמלות במים ערב גברים התעמלות במים חמים לשיפור היציבות ושיווי המשקל, חיזוק שרירים והגדלת טווחי תנועה ללא עומס על המפרקים. שיפור קואורדינציה וסיבולת לב-ריאה. מתאימה לכולם	ו'	9:45-10:30	סבינה אולשנסקי		
	ה'	07:00-07:45	אביב קליין		
	ה'	19:45-20:30	אביב קליין		
	א'	20:45-21:15	איתמר מאירס		

שם החוג	יום	שעה	שם המדריך	מחיר חודשי בקבוצות
התעמלות במים פרקינסון התעמלות במים חמים לשיפור היציבות ושיווי המשקל, חיזוק שרירים והגדלת טווחי תנועה. ללא עומס על המפרקים. שיפור קואורדינציה וסיבולת לב-ריאה. מתאימה לסובלים מפרקינסון. לא חייבים לדעת לשחות	א'	10:00-10:45	ירדנה תאנה	65 ₪ למפגש לפעם בשבוע 55 ₪ למפגש של פעמיים בשבוע
		09:30-10:15	איתמר מאירס	
		10:15-11:30	סופי טומרינסון	
	א'	08:30-09:15	איתמר מאירס	
התעמלות במים פיזיולוגיה הפעילות המוצעת לך כאן, משלבת גוף מחד ונפש מאידך, מסגרת קבועה שבה מתאמנים במתינות והקשבה מלאה לצרכי הגוף ותמיכה בקבוצה מונחית מקצועית. בפעילות נתמקד בתנועה, בחיזוק, הארכה והרפיית שרירים ונשתמש בתכונות המים לחקירת ומציאת אפשרויות תנועה חדשות של הגוף.	ו'	10:30-11:15	סבינה אולשנסקי	
	ב'	08:00-08:45	ורד פקטור	
התעמלות במים גב פעילות גופנית שעובדת על כל הגוף ומרכיבי הכושר המותאמת לסובלים מבעיות גב כמו פריצות דיסק, ספונדילוליזיס וכו'. מטרת הפעילות היא חיזוק כללי בדגש על שרירי הליבה, הגב והבטן העמוקים, שיווי משקל ושיפור טווחי תנועה.	ב	08:45-09:30	ורד פקטור	
	ב'	09:30-10:30	ליאור כ"ץ	75 ₪ לפעם בשבוע 65 ₪ לפעמיים בשבוע
התעמלות במים גב וברך פעילות גופנית כללית שעובדת על כל הגוף ומרכיבי הכושר בדגש על שרירי גפה תחתונה והליבה אורך השיעור כשעה , מועבר על ידי פיזיותרפיסט.	ב'	09:30-10:30	ליאור כ"ץ	
	ד'	9:15-10:00	ליאור כ"ץ	48 ₪ למפגש
קבוצת התעמלות – שיקום פיזיותרפי ביבשה! אימון שיקומי על כלל הגוף לימוד תבניות תנועה. מומלץ כאימון משלים לכל הסובלים מבעיות אורתופדיות. מועבר ע"י פיזיותרפיסט/ית.				

לפרטים נוספים: 089310700 lena@havayot.org.il

• לצורך השתתפות בשעורים יש צורך באישור כניסה למים מהרופא המטפל