

# פעילות גופנית על חוף הים

למתאמני שיקום הלב ובניות זוגם:

ביום שישי 5.8.11

בין השעות 7:15 - 8:15

נקיים פעילות גופנית בהדרכת צוות שיקום הלב  
בחוף הים "חוף בר- כוכבא", אשקלון

נא להצטייד ב:

1. 2 משקולות יד במשקל 1 - 1.5 ק"ג (ניתן לרכוש בחנויות ספורט)
2. בקבוק מים
3. ניתן להתאמן יחפים

התכנסות בסככות העץ על חוף הים (בירידה מהחניה)

♥ הפעילות תתקיים בפיקוח רפואי

♥ נא לאכול ארוחת בוקר קלה וליטול את התרופות כשעה לפני הפעילות.

מצפים לראותכם,  
צוות שיקום הלב

מפגש 2

למעוניינים להצטרף

ולפרטים נוספים

ניתן לפנות אל:

צור קסטל 057-7678145