

# אירועי תרבות ופנאי שער הנגב

אירועי תרבות ופנאי שער הנגב

## יום חמישי 15.10



### 17:00 אוכלים סושי!

סדנת סושי לכל המשפחה עם סושימוטו

21:00 NOARSNG מהבית שעת מחנך

21:00 נושמים ביחד תרגול מיינדפולנס - עם טל צמרת

21:00 NOARSNG מהבית

לפרטים נוספים: סיון כהן מנהלת מחלקת תרבות 052-5693156

## יום רביעי 14.10

08:00 הידרו עד הבית פילאטיס עם ענת רון

09:00 הידרו עד הבית זזות בתנועה עם ענת רון לנשים בלבד

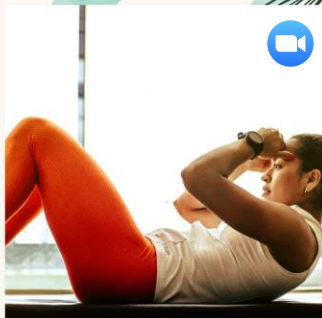
20:00 הידרו עד הבית קיקבוקס עם גלי גרינספן

### 20:30 מתנות קטנות

תרבות כפר עזה בשיתוף תרבות שער הנגב מזמינות למפגש מעורר השראה עם היוצר נעם חורב



## יום שלישי 13.10



20:00 הידרו עד הבית אימון פונקציונלי עם גלי גרינספן



20:30 אותיות עשירים ושתיים סדנת כתיבה עם אילנית סוויסה

21:00 נושמים ביחד תרגול מיינדפולנס - עם גיל אשד

## יום שני 12.10

08:00 הידרו עד הבית פילאטיס עם ענת רון

09:00 הידרו עד הבית זזות בתנועה עם ענת רון לנשים בלבד

20:00 הידרו עד הבית קיקבוקס עם גלי גרינספן



20:30 ביתמלאכה מהבית

סדנת קליעת מחטי אורן עם לבנת קוז

21:00 NOARSNG מהבית שעת מחנך

## יום ראשון 11.10

08:00 הידרו עד הבית פילאטיס עם ענת רון

11:00 יחדיו בסלון: עם נגה ארליך יחדיו בסלון: צ'י קונג

16:00 בתי ילדים מארחים סדנה בהדרכת ילדים

18:00 יחדיו בסלון:

הרמב"ם גדול ההוגים בימי הביניים ישראל פיבוק

פעילות לכל המשפחה פעילות לגיל הזהב פעילות לבוגרים/ות

אתר המועצה שער הנגב sng.org.il

