



בית הנוער העברי (חל"צ 520023714)
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים
טלפון: 02-6494111 פקס: 02-6494100



תוכנית אכריכה

09.11.23-30.06.24 (התוכנית נמתנה לשנינויים עקב האצת הביטחוני)

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	
גברים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים ונשים 08:00-09:30
נשים 09:30-11:00	גברים 09:30-10:30	נשים 09:30-11:00	גברים 09:30-10:30	נשים 09:30-11:00	גברים 09:30-11:00	כללי 09:30-15:00
גברים ונשים 11:00-12:15	נשים 10:30-11:45	גברים ונשים 11:00-13:00	נשים 10:30-11:45	גברים ונשים 11:00-13:00	גברים ונשים 11:00-12:30	
גברים 11:00-12:15	גברים 11:45-13:00	גברים 11:45-13:00	גברים 11:45-13:00	גברים 11:45-13:00	גברים 11:00-12:30	
הפסקה טיפול בריכה					נשים ונערות 12:30-14:00	
כללי 14:45-15:45	גברים ונערות 14:45-15:45	נשים ונערות 14:45-15:45	כללי 14:45-15:45	נשים ונערות 14:45-15:45	גברים ונערות 14:00-15:30	
נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	כללי 15:30-16:30	
נשים ונערות 18:00-19:15	גברים ונערות 18:00-19:15	כללי 18:00-19:30	גברים ונערות 18:00-19:15	נשים ונערות 18:00-19:15		
כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00		כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00		
גברים ונערות 20:00-21:15	נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערות 19:30-21:00	נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערות 20:00-21:15		
גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:00-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00		



בית הנוער העברי (חל"צ 520023714)
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים
טלפון: 02-6494111 פקס: 02-6494100



תוכנית מועדון חבריאות וחכוש

09.11.23-30.06.24

(התוכנית נתונה לשינויים עקב האצה הביטחוני)



חדר הכוש פתוח בימים:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-16:30	8:00-15:00
הפסקה	13:00-14:45 לגברים	הפסקה	13:00-14:45 לגברים	הפסקה		
14:45-22:00	14:45-22:00	14:45-22:00	14:45-22:00	14:45-22:00		

שעות חדר כושר לנשים בלבד יפתחו עפ"י דרישה

חדר הכוש פתוח לגילאי 14 ומעלה.

חובה להציג אישור רפואי על כשירות רפואית או חתימה על טופס הצהרת בריאות לחדר כושר, (בהתאם לחוק הספורט) והנמצא במזכירות.

התעמלות שחר – בחדרת אינה גורבין

בימים ראשון וחמישי בין השעות 06:30-07:15

התעמלות בוקר – בחדרת אינה גורבין

ימי שני ורביעי : נשים 09:00-09:45

נשים 09:45-10:30

גברים 10:45-11:30

ימי חמישי : נשים 10:30-11:15