

תוכנית מועדון הבריאות והכושר

מ- 1.3.2021-27.4.2021

חדר הכושר פתוח בימים:

ראשון עד חמישי בין השעות

06:00-12:30 ומשעה 14:45-21:30

שישי 06:00-14:30

שבת 08:00-14:00

חובה להציג אישור רפואי על כשירות רפואית / חתימה על טופס הצהרת בריאות לחדר כושר בהתאם לחוק הספורט.

התעמלות שחר

בימים ראשון וחמישי בין השעות 06:30-07:15 בהדרכת אינה גורביץ.

- תוכנית זו לא כוללת את המנויים של מועדון הגמלאים.

התעמלות בוקר

בימים שני ורביעי : נשים 09:00-09:45

09:45-10:30

10:45-11:30

גברים

ביום חמישי : נשים 10:30-11:15

**הכניסה למועדון הבריאות והכושר תתאפשר עם
הצגת תעודת חיסון/החלמה.**