

בית הנוער העברי בירושלים  
רחוב הרב הרצוג 105  
טלפון: 02-6494111

# תוכנית מועדון הבריאות והכושר

**מתאריך 18.4.2021 עד 30.6.2021**



## חדר הכושר פתוח בימים:

ראשון עד חמישי בין השעות 05:30-13:00 ומשעה 14:45-22:00

יום שישי 05:30-16:30

יום שבת 08:00-15:00

חדר הכושר פתוח לגילאי 14 ומעלה.

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

09:45-10:30 בימים שני ורביעי: נשים

10:45-11:30 גברים

10:30-11:15 ביום חמישי: נשים

**הכניסה למועדון הבריאות והכושר תתאפשר  
על פי מתווה התו הסגול.**