



תוכנית קיץ לפריכה

1.7.2021-12.08.2021

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	
כללי 08:00-16:00	נשים 08:00-09:15	גברים 08:00-09:15	נשים 08:00-09:15	גברים 08:00-09:15	נשים 08:00-09:15	גברים 08:00-09:15	
	גברים 09:15-10:30	נשים 09:15-10:30	גברים 09:15-10:30	נשים 09:15-10:30	גברים 09:15-10:30	נשים 09:15-10:30	
	כללי 10:30-12:30	מפעלי קיץ					
	נשים ונערות 12:30-14:00						
	גברים ונערים 14:00-15:30	כללי	כללי	כללי	כללי	כללי	
	כללי 15:30-17:00	15:45-18:00	15:45-18:00	15:45-18:00	15:45-18:00	15:45-18:00	
		גברים ונערים 18:00-19:30	גברים ונערים 18:00-19:30	נשים ונערות 18:00-19:30	גברים ונערים 18:00-19:30	נשים ונערות 18:00-19:30	
		נשים ונערות 19:30-21:00	נשים ונערות 19:30-21:00	גברים ונערים 19:30-21:00	נשים ונערות 19:30-21:00	גברים ונערים 19:30-21:00	
		נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	

התעמלות לגמלאים

בימי שני ורביעי : לנשים בין השעות: 09:00-09:45 או 09:45-10:30

לגברים בין השעות: 10:45-11:30

ביום חמישי לנשים בין השעות: 10:45-11:30