

# תוכנית מועדון חבר'אות והכושר

לחודש 09/2021



## חדר הכושר פתוח בימים:

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

יום שישי 05:30-17:00

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

בימים שני ורביעי: נשים: 09:00-09:45 או 09:45-10:30  
גברים: 10:45-11:30

ביום חמישי: נשים: 10:30-11:15

בית הנוער העברי בירושלים  
רחוב הרב הרצוג 105  
**טלפון: 02-6494111 פקס: 02:6494100**  
[www.beithanoar.org.il](http://www.beithanoar.org.il)