

# תוכנית מועדון הבריאות והכושר



## חדר הכושר פתוח בימים:

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
8:00-15:00	5:30-17:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00
		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

פיילוט! חדש! חדר כושר לגברים בלבד בימי ב' + ד' 13:00-14:45

\*שעות חדר כושר לנשים בלבד יפתחו עפ"י דרישה\*

חדר הכושר 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 – בהדרכת אינה גורביץ

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

## התעמלות בוקר – בהדרכת אינה גורביץ

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