



16 אוגוסט 23

תוכנית אבריכה

01.09.23-07.10.23

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	
גברים ונשים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים 08:00-09:30	
כללי 09:30-15:00	גברים 09:30-11:00	נשים 09:30-11:00	גברים 09:30-10:30	נשים 09:30-11:00	גברים 09:30-10:30	נשים 09:30-11:00	
	גברים ונשים 11:00-12:30	גברים ונשים 11:00-13:00	נשים 10:30-11:45	גברים ונשים 11:00-13:00	נשים 10:30-11:45	גברים ונשים 11:00-12:15	
			גברים 11:45-13:00		גברים 11:45-13:00		
	נשים ונערות 12:30-14:00						הפסקה טיפול בריכה
	גברים ונערים 14:00-15:30	נשים ונערות 14:45-15:45	כללי 14:45-15:45	נשים ונערות 14:45-15:45	גברים ונערים 14:45-15:45	כללי 14:45-15:45	
	כללי 15:30-16:30	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	
	כללי 18:00-19:30	גברים ונערים 18:00-19:15	כללי 18:00-19:30	כללי 18:00-19:30	גברים ונערים 18:00-19:15	נשים ונערות 18:00-19:15	
		כללי 19:15-20:00			כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00	
		גברים ונערים 19:30-21:00	נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערים 19:30-21:00	נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערים 20:00-21:15	
		גברים ונשים 21:00-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:00-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	



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 – בחדרכת אינה גורביץ

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

התעמלות בוקר – בחדרכת 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