

19/10/23



בית הנוער העברי חל"צ 520023714  
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים  
טלפון: 02-6494111 פקס: 02-6494100

[www.beithanoar.org.il](http://www.beithanoar.org.il)

## תוכנית אפריקה

| ראשון                    | שבת              | שישי                     | חמישי                    |
|--------------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 22.10.23                 | 21.10.23         | 20.10.23                 | 19.10.23                 |
| נשים וגברים 07:00-08:00  | כללי 09:00-14:00 | נשים וגברים 07:00-08:00  | נשים וגברים 07:00-08:00  |
| גברים ונערים 08:00-09:30 |                  | נשים ונערות 08:00-09:15  | גברים ונערים 08:00-09:30 |
| נשים ונערות 09:30-11:00  |                  | גברים ונערים 09:15-10:30 | נשים ונערות 09:30-11:00  |
| כללי 11:00-13:00         |                  | כללי 10:30-12:00         | כללי 11:00-13:00         |
| גברים ונערים 13:00-15:00 |                  | גברים ונערים 12:00-13:00 | גברים ונערים 13:00-15:00 |
| נשים ונערות 15:00-16:30  |                  | נשים ונערות 13:00-14:00  | נשים ונערות 15:00-16:30  |
| כללי 16:30-18:30         |                  |                          | כללי 16:30-18:30         |
| גברים ונערים 18:30-20:00 |                  |                          | גברים ונערים 18:30-20:00 |
|                          |                  |                          |                          |
|                          |                  |                          |                          |

19/10/23



בית הנוער העברי חל"צ 520023714  
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים  
**טלפון: 02-6494111 פקס: 02-6494100**

[www.beithanoar.org.il](http://www.beithanoar.org.il)

## תוכנית אחד כושר

| ראשון            | שבת              | שישי             | חמישי            |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 22.10.23         | 21.10.23         | 20.10.23         | 19.10.23         |
| כללי 07:00-20:00 | כללי 09:00-14:00 | כללי 07:00-14:00 | כללי 07:00-20:00 |