



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



תוכנית אבריכה

09.11.23-22.07.24 (התוכנית נתונה לפינאויט צקפ האצפ הביטחוני)

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 15:30-17:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00
		נשים ונערות 18:00-19:15	גברים ונערים 18:00-19:15	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	כללי 19:15-20:00	
		גברים ונערים 20:00-21:15	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 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:00-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	



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



תוכנית מועדון הבריאות והכושר

(התוכנית נתונה לפינויית צקב האצב הפיטחוני)



חדר הכושר פתוח בימים:

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

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 – בהדרגת אינה גורביץ

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

התעמלות בוקר – בהדרגת 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