

בית הנוער העברי בירושלים
 רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים
 טלפון: 6494111 פקס: 6494100



תוכנית מועדון הבריאות והכושר

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	למנויי ט"ש 05:30-08:00	למנויי ט"ש 05:30-08:00	למנויי ט"ש 05:30-08:00	למנויי ט"ש 05:30-08:00	למנויי ט"ש 05:30-08:00	למנויי ט"ש 05:30-08:00
נוער ומבוגרים 08:00-15:00	נוער ומבוגרים 08:00-17:00	נוער ומבוגרים 08:00-22:00	נוער ומבוגרים 08:00-12:00	נוער ומבוגרים 08:00-22:00	נוער ומבוגרים 08:00-12:00	נוער ומבוגרים 08:00-22:00
			סגור לנקיון ולטיפול במכשירים		סגור לנקיון ולטיפול במכשירים	
			נוער ומבוגרים 15:00-22:00		נוער ומבוגרים 15:00-22:00	

חדר הכושר פתוח לגילאי 14 ומעלה.

חובה להציג אישור רפואי על כשירות רפואית לחדר כושר בהתאם לחוק הספורט.

למנויי ט"ש התאחדות מקור

בימים ראשון שלישי וחמישי בין השעות 06:30-07:15 בהדרכת אינה גורביץ.



כדורסל חופשי לחברים

יום חמישי 19:00-20:00
 יום שישי 14:30-16:00
 יום שבת 12:00-14:00