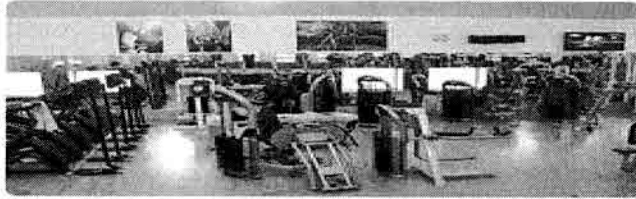


בית הנוער העברי בירושלים  
רחוב הרב הרצוג 105  
טלפון: 02-6494111

# תוכנית מועדון הבריאות והכושר



## חדר הכושר פתוח בימים:

ראשון	05:30-22:00
שני	05:30-13:00 ומשעה 15:00-22:00
שלישי	05:30-22:00
רביעי	05:30-13:00 ומשעה 15:00-22:00
חמישי	05:30-22:00
שישי	05:30-17:00
שבת	08:00-16:00 (בשעות חורף חדר הכושר ייסגר בשעה 15:00)

חדר הכושר פתוח לגילאי 14 ומעלה.  
חובה להציג אישור רפואי על כשירות רפואית /חתימה על טופס הצהרת בריאות  
לחדר כושר בהתאם לחוק הספורט.

## התעמלות בבוקר

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

- תוכנית זו לא כוללת את המנויים של מועדון הגמלאים.