

בית הנוער העברי - מרכז קהילתי
 רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים
 טלפון: 6494111 פקס: 6494100

ג-5

תוכנית מועדון ספורט גמלאים

1.9.2016-30.6.2017

| יום | שעה | התאמות | חדר כושר |
|-------|-------------|-------------|-------------|
| ראשון | 08:00-09:30 | | 08:00-13:00 |
| | 09:30-11:00 | | |
| | 11:00-13:00 | | |
| שני | 08:00-09:30 | 09:00-09:45 | 08:00-12:00 |
| | 09:30-10:30 | 09:45-10:30 | |
| | 10:30-11:45 | 10:40-11:25 | |
| | 11:45-13:00 | | |
| | גברים | 11:45-13:00 | |
| שלישי | 08:00-09:30 | | 08:00-13:00 |
| | 09:30-11:00 | | |
| | 11:00-13:00 | | |
| רביעי | 08:00-09:30 | 09:00-09:45 | 08:00-12:00 |
| | 09:30-10:30 | 09:45-10:30 | |
| | 10:30-11:45 | 10:40-11:25 | |
| | 11:45-13:00 | | |
| | גברים | 11:45-13:00 | |
| חמישי | 08:00-09:30 | | 08:00-13:00 |
| | 09:30-11:00 | 10:30-11:15 | |
| | 11:00-13:00 | | |

מחיר לשנה - 2,145 ש"ח מיום ההרשמה