

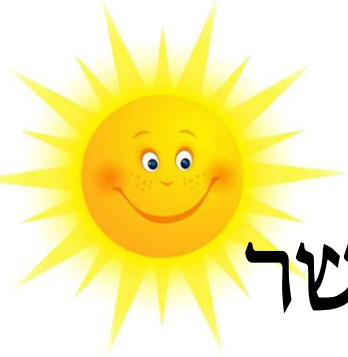


תוכנית אבריכה

מתאריך 1.7.25 עד 19.7.25

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 05:30-08:00	נשים וגברים 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
	נשים וילדות 11:00-12:30	כללי 11:00-13:00	נשים וילדות 10:30-11:45	כללי 11:00-13:00	נשים וילדות 10:30-11:45	כללי 11:00-13:00
	גברים וילדים 12:30-15:00		גברים וילדים 11:45-13:00		גברים וילדים 11:45-13:00	
	כללי 15:00-17:00	נשים וילדות 14:45-15:45	גברים וילדים 15:30-17:30	נשים וילדות 14:45-15:45	גברים וילדים 15:30-17:30	נשים וילדות 15:30-17:30
		נבחרת שחיה 15:45-18:00	כללי 17:30-19:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	כללי 17:30-19:00	כללי 17:30-19:00
		נשים וילדות 18:00-19:15		כללי 18:00-19:30		
		כללי 19:15-20:00	נשים וילדות 19:00-21:00	גברים ונערים 19:30-21:00	נשים וילדות 19:00-21:00	גברים וילדים 19:00-21:00
		גברים ונערים 20:00-21:15				
		נשים וגברים 21:15-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00

הכניסה לילדים מגיל 3 ומעלה וללא טיטולים. נשים וגברים - מגיל 18 ומעלה



תוכנית מועדון הבריאות והכושר



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 לגברים	13:00-14:45	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 בוקר – בחדרת אינה גורבין

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