

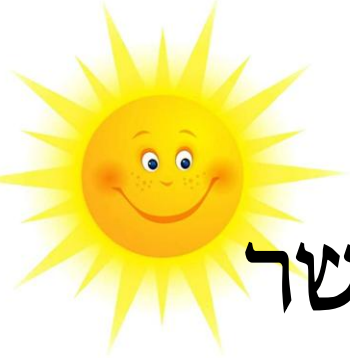


תוכנית לפריכה-מאזכרת

מתאריך 1.7.25 עד 19.7.25

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
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 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 ונשים 08:00-09:30
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 09:30-11:00	כללי 09:30-15:00
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 ונשים 11:00-12:30	
גברים וילדים 11:45-13:00	הפסקה	גברים וילדים 11:45-13:00	גברים וילדים 11:45-13:00	גברים וילדים 11:45-13:00	נשים ונערות 12:30-14:00	
נשים וילדות 15:30-17:30		גברים וילדים 15:30-17:30	גברים וילדים 15:30-17:30	נשים וילדות 14:45-15:45	גברים ונערות 14:00-15:30	
כללי 17:30-19:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	כללי 17:30-19:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	כללי 15:30-17:00	
כללי 18:00-19:30	נשים וילדות 18:00-19:15	נשים וילדות 18:00-19:15	נשים וילדות 18:00-19:15	נשים וילדות 18:00-19:15	נשים וילדות 18:00-19:15	
גברים וילדים 19:00-21:00	נשים וילדות 19:00-21:00	גברים ונערות 19:30-21:00	נשים וילדות 19:00-21:00	כללי 19:15-20:00	גברים ונערות 20:00-21:15	
נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:15-22:00		

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	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 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