



תוכנית לבריכה

מתאריך 20.7.25 עד 10.8.25

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 11:00-12:00	נשים וילדות 10:30-11:45	כללי 11:00-13:00	נשים וילדות 10:30-11:45	כללי 11:00-13:00	נשים וגברים 11:00-12:30	
גברים וילדים 11:45-13:00	גברים וילדים 11:45-13:00	גברים וילדים 11:45-13:00	גברים וילדים 11:45-13:00	נשים וילדות 12:30-14:00	נשים וילדות 12:30-14:00	
ה פ ס ק ה					גברים וילדים 14:00-15:30	
נשים וילדות 15:30-17:30	גברים וילדים 15:30-17:30	נשים וילדות 15:30-17:30	גברים וילדים 15:30-17:30	נשים וילדות 15:30-17:30	נשים וילדות 15:30-17:30	
כללי 17:30-19:00	כללי 17:30-19:00	כללי 17:30-19:00	כללי 17:30-19:00	כללי 17:30-19:00	כללי 17:30-19:00	
גברים וילדים 19:00-21:00	נשים וילדות 19:00-21:00	גברים וילדים 19:00-21:00	נשים וילדות 19:00-21:00	גברים וילדים 19:00-21:00	גברים וילדים 19:00-21:00	
נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	נשים וגברים 21:00-22:00	

- הכניסה לבריכה מיועדת לילדים מגיל 3 ומעלה וללא טיטולים.
- נשים וגברים - מגיל 18 ומעלה
- בתאריך 3/8/25 צום תשעה באב הבריכה והמלתחות יהיו סגורים לצורך טיפולים. חדר הכושר יפעל ללא שינוי.



תוכנית מועדון חבריאות וחכוש



חדר הכוש 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		
14:30-22:00	14:45-22:00	14:30-22:00	14:45-22:00	14:30-22:00		

שעות חדר כושר לנשים בלבד יפתחו עפ"י דרישה

חדר הכוש 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 – בחדר אגנה גורביץ

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