



בית הנוער העברי (חל"צ 520023714)
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים
טלפון: 02-6494111



תוכנית אפריקה

(התוכנית נתונה לשינויים עקב המצב הביטחוני) **1.9.25-30.06.26**

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 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
גברים ונשים 11:00-12:00	נשים 10:30-11:45 גברים 11:45-13:00	גברים ונשים 11:00-13:00	נשים 10:30-11:45 גברים 11:45-13:00	גברים ונשים 11:00-13:00	גברים ונשים 11:00-12:30	
הפסקה טיפול בריכה					נשים ונערות 12:30-14:00	
כללי 14:45-15:45	גברים ונערים 14:45-15:45	נשים ונערות 14:45-15:45	כללי 14:45-15:45	נשים ונערות 14:45-15:45	גברים ונערים 14:00-15:30	
נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	כללי 15:30-16:30	
נשים ונערות 18:00-19:15	גברים ונערים 18:00-19:15	כללי 18:00-19:30	גברים ונערים 18:00-19:15	נשים ונערות 18:00-19:15		
כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00	כללי 18:00-19:30	כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00		
גברים ונערים 20:00-21:15	נשים ונערות 20:00-21:15		נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערים 20:00-21:15		
גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:00-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00		

שימו לב!! בימים שני ורביעי בין השעות 12:30-14:30 מלתחות הנשים יהיו סגורות לטובת עבודות אחזקה
מלתחות גברים/נשים סגורה לטובת ניקיון בין השעות 13:30-14:00 והחל מהשעה 22:20



בית הנוער העברי (חל"צ 520023714)
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים
טלפון: 02-6494111



תוכנית מועדון חבריאות וחכוש

(התוכנית נתונה לשנינויים אקדמיה האצה הפיטחוני)



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

שעות חדר כוש 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 כוש, (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

שימו לב!! בימים שני ורביעי בין השעות 12:30-14:30 מלתחות הנשים יהיו סגורות לטובת עבודות אחזקה
מלתחות גברים/נשים סגורה לטובת ניקיון בין השעות 13:30-14:00 והחל מהשעה 22:20