



תוכנית מועדון ספורט גמלאים

01.09.2025-30.06.2026

יום	שחיה	התעמלות	חדר כושר
ראשון	גברים 08:00-09:30		08:00-13:00
	נשים 09:30-11:00		
	נשים וגברים 11:00-12:00		
שני	נשים 08:00-09:30	נשים 09:00-09:45 09:45-10:30	08:00-13:00
	גברים 09:30-10:30	גברים 10:45-11:30	
	נשים 10:30-11:45		
	גברים 11:45-13:00		
שלישי	גברים 08:00-09:30		08:00-13:00
	נשים 09:30-11:00		
	נשים וגברים 11:00-13:00		
רביעי	נשים 08:00-09:30	נשים 09:00-09:45 09:45-10:30	08:00-13:00
	גברים 09:30-10:30	גברים 10:45-11:30	
	נשים 10:30-11:45		
	גברים 11:45-13:00		
חמישי	גברים 08:00-09:30		08:00-13:00
	נשים 09:30-11:00	נשים 10:30-11:15	
	נשים וגברים 11:00-13:00		