



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



תוכנית אפריקה

1.9.25–30.06.26

(התוכנית נתונה לשינויים עקב המצב הביטחוני)

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 ונשים 11:00-13:00	נשים 10:30-11:45	גברים ונשים 11:00-13:00	גברים ונשים 11:00-12:30	
	גברים 11:45-13:00		גברים 11:45-13:00			
הפסקה טיפול בריכה					נשים ונערות 12:30-14:00	
כללי 14:45-15:45	גברים ונערות 14:45-15:45	נשים ונערות 14:45-15:45	כללי 14:45-15:45	נשים ונערות 14:45-15:45	גברים ונערות 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 ונערות 18:00-19:15	כללי 18:00-19:30	גברים ונערות 18:00-19:15	נשים ונערות 18:00-19:15		
כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00		כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00		
גברים ונערות 20:00-21:15	נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערות 19:30-21:00	נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערות 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 ראשון וחמישי בין השעות 13:30-14:30 מלתחות הנשים יהיו סגורות לטובת עבודות אחזקה
והחל מהשעה 22:20



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



תוכנית מועדון הבריאות והכושר



שעות פעילות חדר הכושר

מתאריך 17.11.25

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
05:30-13:00	05:30	05:30-13:00	05:30	05:30-13:00	05:30-17:00	08:00-15:00
הפסקה	עד	הפסקה	עד	הפסקה		
14:30-22:00	22:00	14:30-22:00	22:00	14:30-22:00		

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 – בחדר כושר 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 ראשון וחמישי בין השעות 13:30-14:30 מלתחות הנשים יהיו סגורות לטובת עבודות אחזקה והחל מהשעה 22:20