

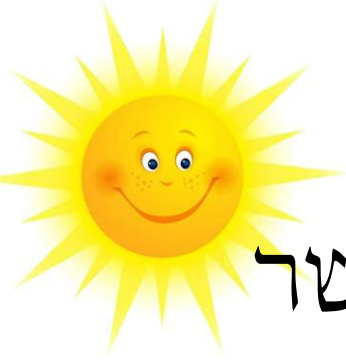


# תוכנית אבריכה

## מתאריך 1.7.26 עד 26.7.26

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	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 ונשים 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 08:00-09:30
כללי 09:30-15:00	גברים 09:30-11:00	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 ונשים 11:00-12:30	כללי 11:00-13:00	נשים וילדות 10:30-11:45	כללי 11:00-13:00	נשים וילדות 10:30-11:45	כללי 11:00-12:00
	נשים ונערות 12:30-14:00		גברים וילדים 11:45-13:00		גברים וילדים 11:45-13:00	
	גברים ונערים 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
	כללי 15:30-16:30					
	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
		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 23.7.26 צום תשעה באב הבריכה והמלתחות יהיו סגורים לצורך טיפולים. חדר הכושר יפעל ללא שינוי וללא מוזיקה.



# תוכנית מועדון הבריאות והכושר



## חדר הכושר

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:00-15:00	05:30-17:00	05:30-13:00	05:30	05:30-13:00	05:30	05:30-13:00
		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 – בחדרת אינה 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