



תוכנית אבריכה

מתאריך 27.7.26 עד 11.8.26

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 11:00-12:00	כללי 10:30-12:00	כללי 11:00-12:00	כללי 10:30-12:00	כללי 11:00-12:00
	נשים וילדות 12:30-14:00					
	גברים וילדים 14:00-15:30					
	כללי 15:30-16:30	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 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



תוכנית מועדון הבריאות והכושר



חדר הכושר

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