

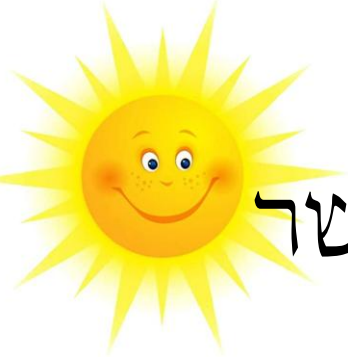


# תוכנית לפריכה

## מתאריך 12.8.26 עד 31.8.26

| שבת                        | שישי                        | חמישי                       | רביעי                       | שלישי                       | שני                         | ראשון                       |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                            | נשים וגברים<br>05:30-08:00  | נשים וגברים<br>05:30-08:00  | נשים וגברים<br>05:30-08:00  | נשים וגברים<br>05:30-08:00  | נשים וגברים<br>05:30-08:00  | נשים וגברים<br>05:30-08:00  |
| גברים ונשים<br>08:00-09:30 | נשים<br>08:00-09:30         | גברים<br>08:00-09:30        | נשים<br>08:00-09:30         | גברים<br>08:00-09:30        | נשים<br>08:00-09:30         | גברים<br>08:00-09:30        |
| כללי<br>09:30-15:00        | גברים<br>09:30-11:00        | נשים<br>09:30-11:00         | גברים<br>09:30-10:30        | נשים<br>09:30-11:00         | גברים<br>09:30-10:30        | נשים<br>09:30-11:00         |
|                            | גברים ונשים<br>11:00-12:30  | כללי<br>11:00-13:00         | נשים וילדות<br>10:30-11:45  | כללי<br>11:00-13:00         | נשים וילדות<br>10:30-11:45  | כללי<br>11:00-12:00         |
|                            | נשים וילדות<br>12:30-14:00  |                             | גברים וילדים<br>11:45-13:00 |                             | גברים וילדים<br>11:45-13:00 |                             |
|                            | גברים ונערים<br>14:00-15:30 |                             |                             |                             |                             |                             |
|                            | כללי<br>15:30-16:30         | נשים וילדות<br>15:30-17:30  | גברים וילדים<br>15:30-17:30 | נשים וילדות<br>15:30-17:30  | גברים וילדים<br>15:30-17:30 | נשים וילדות<br>15:30-17:30  |
|                            |                             | כללי<br>17:30-19:00         | כללי<br>17:30-19:00         | כללי<br>17:30-19:00         | כללי<br>17:30-19:00         | כללי<br>17:30-19:00         |
|                            |                             | גברים וילדים<br>19:00-21:00 | נשים וילדות<br>19:00-21:00  | גברים וילדים<br>19:00-21:00 | נשים וילדות<br>19:00-21:00  | גברים וילדים<br>19:00-21:00 |
|                            |                             | נשים וגברים<br>21:00-22:00  | נשים וגברים<br>21:00-22:00  | נשים וגברים<br>21:00-22:00  | נשים וגברים<br>21:00-22:00  | נשים וגברים<br>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 – 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