בית הנוער העברי (חל"צ 520023714)
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים
טלפון: 02-6494111
www.beithanoar.org.il

תוכנית לבריכה

מתאריך 12.08.26 עד 31.12.26

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
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 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
כללי 11:00-12:00	נשים וילדות 10:30-11:45	כללי 11:00-13:00	נשים וילדות 10:30-11:45	כללי 11:00-13:00	גברים ונשים 11:00-12:30	
	גברים וילדים 11:45-13:00		גברים וילדים 11:45-13:00		נשים וילדות 12:30-14:00	
					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		
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		

לתשומת לבכם! התוכנית נתונה לשינויים בהתאם להתפתחויות בנושא שיפוץ הבריכה.
הודעה מעודכנת תישלח בהתאם.

בית הנוער העברי (חל"צ 520023714)
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים
טלפון: 02-6494111
www.beithanoar.org.il

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 – בחדרכת 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