



# תוכנית מועדון ספורט גמלאים

01.09.2018–30.06.2019

| יום   |             | שחיה        | התעמלות     | חדר כושר    |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ראשון | גברים       | 08:00-09:30 |             | 08:00-13:00 |
|       | נשים        | 09:30-11:00 |             |             |
|       | נשים וגברים | 11:00-13:00 |             |             |
| שני   | נשים        | 08:00-09:30 | 09:00-09:45 | 08:00-13:00 |
|       | גברים       | 09:30-10:30 | 09:45-10:30 |             |
|       | נשים        | 10:30-11:45 | 10:40-11:25 |             |
|       | גברים       | 11:45-13:00 |             |             |
|       |             |             |             |             |
| שלישי | גברים       | 08:00-09:30 |             | 08:00-13:00 |
|       | נשים        | 09:30-11:00 |             |             |
|       | נשים וגברים | 11:00-13:00 |             |             |
| רביעי | נשים        | 08:00-09:30 | 09:00-09:45 | 08:00-13:00 |
|       | גברים       | 09:30-10:30 | 09:45-10:30 |             |
|       | נשים        | 10:30-11:45 | 10:40-11:25 |             |
|       | גברים       | 11:45-13:00 |             |             |
|       |             |             |             |             |
| חמישי | גברים       | 08:00-09:30 |             | 08:00-13:00 |
|       | נשים        | 09:30-11:00 | 10:30-11:15 |             |
|       | נשים וגברים | 11:00-13:00 |             |             |

מחיר לשנה 2,185 ₪ מיום ההרשמה