

בית המועד העברי בירושלים  
רחוב הרב הרצוג 105  
טלפון: 02-6474111

# תוכנית מועדון הבריאות והכושר



## חדר הכושר פתוח בימים:

|       |                                                      |
|-------|------------------------------------------------------|
| ראשון | 05:30-22:00                                          |
| שני   | 05:30-13:00 ומשעה 15:00-22:00                        |
| שלישי | 05:30-22:00                                          |
| רביעי | 05:30-13:00 ומשעה 15:00-22:00                        |
| חמישי | 05:30-22:00                                          |
| שישי  | 05:30-17:00                                          |
| שבת   | 08:00-16:00 (יבשעון חורף חדר הכושר ייסגר בשעה 15:00) |

חדר הכושר פתוח לגילאי 14 ומעלה.  
חובה להציג אישור רפואי על כשירות רפואית / חתימה על טופס הצהרת בריאות  
לחדר כושר בהתאם לחוק הספורט.

## התעמלות בבוקר

בימים ראשון שלישי וחמישי בין השעות 06:30-07:15 בהדרכת אינה גורביץ.

• תוכנית זו לא כוללת את המנויים של מועדון הגמלאים.

## התעמלות לגמלאים

|             |       |                   |
|-------------|-------|-------------------|
| 09:45-10:30 | נשים  | בימים שני ורביעי: |
| 09:45-11:30 | גברים |                   |
| 10:30-11:15 | נשים  | ביום חמישי:       |