



תוכנית קיץ אבריוכה

מתאריך 1.7.18 עד 9.8.18 (צדדכן מתאריך 27/6/18)

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	
כללי 08:00-16:00	נשים 08:00-09:15	גברים 08:00-09:15	נשים 08:00-09:15	גברים 08:00-09:15	נשים 08:00-09:15	גברים 08:00-09:15	
	גברים 09:15-10:30	נשים 09:15-10:15	גברים 09:15-10:15	נשים 09:15-10:15	גברים 09:15-10:15	נשים 09:15-10:15	
	כללי 10:30-12:30	מפעלי קיץ					
	נשים ונערות 12:30-14:00						
	גברים ונערים 14:00-15:30						
	כללי 15:30-17:30	כללי 15:30-18:00	כללי 15:30-18:00	כללי 15:30-18:00	כללי 15:30-18:00	כללי 15:30-18:00	כללי 15:30-18:00
		גברים ונערים 18:00-19:30	גברים ונערים 18:00-19:30	נשים ונערות 18:00-19:30	גברים ונערים 18:00-19:30	נשים ונערות 18:00-19:30	
		נשים ונערות 19:30-21:00	נשים ונערות 19:30-21:00	גברים ונערים 19:30-21:00	נשים ונערות 19:30-21:00	גברים ונערים 19:30-21:00	
		נשים וגברים 21:00-22:30	נשים וגברים 21:00-22:30	נשים וגברים 21:00-22:30	נשים וגברים 21:00-22:30	נשים וגברים 21:00-22:30	

התעמלות לגמלאים

בימי שני ורביעי 09:30-10:15 נשים

10:30-11:15 נשים וגברים ביחד

ההתעמלות תתקיים בחדר ג'ימבוטף (בין מלתחות הגברים והנשים)