



# תוכנית קיץ אהריכה

מתאריך 2.7.17 עד 10.8.17

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	טבילת שחר 05:30-08:00	טבילת שחר 05:30-08:00	טבילת שחר 05:30-08:00	טבילת שחר 05:30-08:00	טבילת שחר 05:30-08:00	טבילת שחר 05:30-08:00	
כללי 08:00-17:00	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	<b>מפעלי קיץ</b>					
	נשים ונערות 12:30-14:00						
	גברים ונערים 14:00-15:30	כללי 15:00-16:00			כללי 15:00-16:00		
	כללי 15:30-17:30	ביה"ס לשחייה 16:00-18:15	כללי 15:30-18:00	כללי 15:30-18:00	ביה"ס לשחייה 16:00-18:15	כללי 15:30-18:00	
	כללי 18:15-19:30			כללי 18:15-19:30			
		גברים ונערים 19:30-20:30	גברים ונערים 18:00-19:30	נשים ונערות 18:00-19:30	גברים ונערים 19:30-20:30	נשים ונערות 18:00-19:30	
		נשים ונערות 20:30-21:30	נשים ונערות 19:30-21:00	גברים ונערים 19:30-21:00	נשים ונערות 20:30-21:30	גברים ונערים 19:30-21:00	
		גברים ונשים 21:30-22:30	גברים ונשים 21:00-22:30	גברים ונשים 21:00-22:30	גברים ונשים 21:30-22:30	גברים ונשים 21:00-22:30	

**התעמלות לגמלאים**

בימי שני ורביעי 09:30-10:15 נשים

נשים וגברים ביחד 10:30-11:15

ההתעמלות תתקיים בסטודיו B בקומה העליונה