



תוכנית אפריכה

מתאריך 23.7.24 עד 6.8.24

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
גברים ונשים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	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
כללי 09:30-15:00	גברים 09:30-11:00	נשים 09:15-10:30	גברים 09:15-10:30	נשים 09:15-10:30	גברים 09:15-10:30	נשים 09:15-10:30
	נשים וילדות 11:00-12:30	<h2>מפעלי קיץ</h2>				
	גברים וילדים 12:30-15:00					
	כללי 15:00-17:00					
		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

הערות לתוכנית:
 הכניסה לילדים מגיל 3 ומעלה וללא טיטולים.
 נשים וגברים - מגיל 18 ומעלה.



תוכנית מועדון הבריאות והכושר



חדר הכושר פתוח בימים:

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
8:00-15:00	5:30-17:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00	5:30-13:00
		הפסקה	13:00-14:45 לגברים	הפסקה	13:00-14:45 לגברים	הפסקה
		14:45-22:00	14:45-22:00	14:45-22:00	14:45-22:00	14:45-22:00

פיילוט ! חדש ! חדר כושר לגברים בלבד בימי ב' + ד' 13:00-14:45

שעות חדר כושר לנשים בלבד יפתחו עפ"י דרישה

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 שחר – בחדרכת אינה גורביץ

בימים ראשון וחמישי בין השעות 06:30-07:15

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