



בית הנוער העברי (חל"צ 520023714)  
 רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים  
 טלפון: 02-6494111 פקס: 02-6494100



# תוכנית אבריכה

## 1.11.24-30.06.25

(התוכנית נתונה לשינויים עקב המצב הביטחוני)

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	גברים ונשים 05:30-08:00	
גברים ונשים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים 08:00-09:30	נשים 08:00-09:30	גברים 08:00-09:30	
כללי 09:30-15:00	גברים 09:30-11:00	נשים 09:30-11:00	גברים 09:30-10:30	נשים 09:30-11:00	גברים 09:30-10:30	נשים 09:30-11:00	
	גברים ונשים 11:00-12:30	גברים ונשים 11:00-13:00	נשים 10:30-11:45	גברים ונשים 11:00-13:00	נשים 10:30-11:45	גברים ונשים 11:00-12:15	
			גברים 11:45-13:00		גברים 11:45-13:00		
	נשים ונערות 12:30-14:00						הפסקה טיפול בריכה
	גברים ונערות 14:00-15:30	נשים ונערות 14:45-15:45	כללי 14:45-15:45	נשים ונערות 14:45-15:45	גברים ונערות 14:45-15:45	כללי 14:45-15:45	כללי 14:45-15:45
כללי 15:30-16:30	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	נבחרת שחיה 15:45-18:00	
		נשים ונערות 18:00-19:15	גברים ונערות 18:00-19:15	כללי 18:00-19:30	גברים ונערות 18:00-19:15	נשים ונערות 18:00-19:15	
		כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00		כללי 19:15-20:00	כללי 19:15-20:00	
		גברים ונערות 20:00-21:15	נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערות 19:30-21:00	נשים ונערות 20:00-21:15	גברים ונערות 20:00-21:15	
		גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:00-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	גברים ונשים 21:15-22:00	

שימו לב!! בימים שני ורביעי בין השעות 12:30-14:30 מלתחות הנשים יהיו סגורות לטובת עבודות אחזקה

מלתחות גברים/נשים סגורה לטובת ניקיון בין השעות 13:30-14:00 והחל מהשעה 22:20



בית הנוער העברי (חל"צ 520023714)  
רחוב הרב הרצוג 105 ירושלים  
טלפון: 02-6494111 פקס: 02-6494100



# תוכנית מועדון הבריאות והכושר

(התוכנית נתונה לשיווייט צקה האצב הפיטחוני)  
מעודכן לתאריך 1/11/24



## חדר הכושר פתוח בימים:

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

\*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 – בהדרגת אינה גורביץ

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

## התעמלות בוקר – בהדרגת 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

שימו לב!! בימים שני ורביעי בין השעות 12:30-14:30 מלתחות הנשים יהיו סגורות לטובת עבודות אחזקה

מלתחות גברים/נשים סגורה לטובת ניקיון בין השעות 13:30-14:00 והחל מהשעה 22:20