



# שעות פעילות מרכז הספורט - שעון חורף

החל מתאריך: 02/10/2018 ועד 31/10/2018 \*יתכנו שינויים

בריכה						
שעות פעילות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
6:00-7:00	*נשים	*נשים	*נשים	*נשים	*נשים	*נשים
7:00-8:30	*גברים	*גברים	*גברים	*גברים	*גברים	*גברים
	*נשים 8:30-10:30	*נשים 8:30-12:00 <b>9:00-9:45</b> <b>אירובי מים</b>	*נשים 8:30-11:30	*נשים 8:30-10:30	*נשים 8:30-11:30 <b>9:00-9:45</b> <b>אירובי מים</b>	*נשים 8:30-10:00
	גברים 10:30-13:00	גברים 10:30-12:30	גברים 11:30-15:00	גברים 11:30-13:00	גברים 10:00-12:00	
	נשים 13:00-14:00	נשים 12:00-16:00	נשים 13:00-14:00	<b>נשים</b> <b>קתדרה בלבד!</b> <b>12:30-14:00</b>	נשים 12:00-14:00	נשים 13:00-14:00
	*נשים 15:00-16:30 <b>חוגי שחיה</b>	*גברים 15:00-16:30 <b>חוגי שחיה</b>	*נשים 15:00-16:30 <b>חוגי שחיה</b>	*גברים 15:00-16:30 <b>חוגי שחיה</b>	*נשים 15:00-16:30 <b>חוגי שחיה</b>	14:00-16:00
	גברים 16:30-19:00 <b>חוגי שחיה</b>	נשים 16:30-19:00 <b>חוגי שחיה</b>	גברים 16:30-19:00 <b>חוגי שחיה</b>	נשים 16:30-19:00 <b>חוגי שחיה</b>	גברים 16:30-19:00 <b>חוגי שחיה</b>	16:00-19:00
	*נשים 19:00-20:30 <b>חוגי שחיה</b>	גברים 19:00-20:30 <b>חוגי שחיה</b>	נשים 19:15-20:45 <b>אירובי מים</b>	גברים 19:00-20:30 <b>חוגי שחיה</b>	*נשים 19:00-20:30 <b>חוגי שחיה</b>	19:00-20:30
	גברים 20:30-22:00	נשים 20:30-22:00	גברים 20:30-22:00	נשים 20:30-22:00	גברים 20:30-22:00	20:30-22:00

**מוצ"ש**  
**נשים: 19:45-21:15**  
**גברים: 21:15-22:30**

\* עד השעה 9:00 תתאפשר כניסה לבריכה מגיל 16 ומעלה

\*ניתן לשחות בשעות חוגי השחיה, מלבד מסלולים שמיועדים לחוגי שחיה  
 \*בזמן קורסי השחיה לבנים אמהות יכולות לשהות ברחבת הבריכה במקום צנוע.

חדר כושר						
שעות פעילות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
6:00-6:45	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	נשים
6:45-7:30	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים
7:30-8:30	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים
8:30-10:30	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים
10:30-12:30	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים
	גברים	נשים	נשים	גברים	נשים	נשים
12:30-13:30	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים
	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים
13:30-15:00	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים
	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים
15:00-17:00	נשים	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים
	גברים	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים
17:00-18:00	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים
	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים
18:00-20:00	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים
	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים
20:00-22:00	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים	גברים
	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים	נשים

**מוצ"ש**  
**גברים: 19:45-21:15**  
**נשים: 21:15-22:30**

\*הכניסה לחדר הכושר מותנית בחתימה על טופס הצהרת בריאות ומגיל 14 ומעלה