

2026



ב"ה

14/08/2026 עד 26/7/2026

מערכת שעות בריכה

א	ב	ג	ד	ה	ו
6:15-8:00	גברים 18	נשים 18	גברים 18	נשים 18	גברים 18
8:00-10:00	נשים 18 התעמלות מים מ8:45	גברים 18 התעמלות מים מ8:00	נשים 18 התעמלות מים מ8:00	גברים 18 התעמלות מים מ8:00	נשים 18 התעמלות מים מ8:45 עד 8:00
			נשים 15:00 עד 13:45		
13:45-15:00	גברים	נשים	גברים		גברים
16:30-18:00	עיוורים	עיוורים	עיוורים	נשים	
18:00-19:30	נשים	גברים	נשים	עיוורים	
19:30-20:30	גברים	נשים	גברים	גברים	
20:30-21:30	גברים 18	נשים 18	גברים 18	נשים 18	
21:30-22:30	נשים 18 התעמלות מים מ21:30	גברים 18	נשים 18 התעמלות מים מ21:30	גברים 18	

מערכת שעות כושר

א	ב	ג	ד	ה	ו
7:30-9:30	גברים	נשים	נשים	נשים	
9:30-13:00	נשים	נשים	נשים	נשים	גברים 10:00-13:00
13:00-18:00	גברים	גברים	גברים		
18:00-22:00	נשים עד 22:30	גברים 16:00-22:00	נשים עד 22:30	גברים 16:00-22:00	

שיעורי ספורט לנשים

א	ב	ג	ד	ה	ו
פילאטיס 9:30-10:30	צ'י קונג 8:00-9:00	פילאטיס 8:45-9:45	פילאטיס 7:45-8:45	צ'י קונג 9:00-10:00	פילאטיס 9:00-10:00
	פילאטיס 8:30-9:30		פילאטיס 20:00-21:00	זומבה 20:00-21:00	פילאטיס 10:00-11:00
עיצוב דינמי 20:00-21:00	אירובי ופילטיס 20:00-21:00				

רחוב דגל ראובן 8, ירושלים
02-6599515