

# 2026



ב"ה

14/08/2026 עד 26/7/2026

## מערכת שעות בריכה

| א           | ב                                | ג                                | ד                                | ה                                | ו                                       |
|-------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|
| 6:30-8:00   | גברים 18                         | נשים 18                          | גברים 18                         | נשים 18                          | גברים 18                                |
| 8:00-10:00  | נשים 18<br>התעמלות מים<br>מ8:45  | גברים 18<br>התעמלות מים<br>מ8:00 | נשים 18<br>התעמלות מים<br>מ8:00  | גברים 18<br>התעמלות מים<br>מ8:00 | נשים 18<br>התעמלות מים<br>מ8:45 עד 8:00 |
|             |                                  |                                  |                                  |                                  | נשים 18<br>8:45-11:00                   |
| 13:45-15:30 | גברים 18                         | נשים 18                          | גברים 18                         | נשים 18                          | גברים 18<br>11:00-14:30                 |
| 16:35-18:00 | 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<br>התעמלות מים<br>מ21:30 | גברים 18                         | נשים 18<br>התעמלות מים<br>מ21:30 | גברים 18                         |                                         |

## מערכת שעות כושר

| א           | ב             | ג                 | ד             | ה                 | ו                 |
|-------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------|
| 7:30-9:30   | גברים         | נשים              | נשים          | גברים             | 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