

2026

מערכת שעות בריכה

א	ב	ג	ד	ה	ו	
גברים +18	נשים +18 6:30-8:00	גברים +18	גברים +18	נשים +18 6:30-8:00	גברים +18 6:30-7:45	6:15-8:00
נשים +18 התעמלות מים 8:45 מ	גברים +18 התעמלות מים 8:00 מ	נשים +18 התעמלות מים 8:15 מ השחיה עד 11:00	נשים +18 התעמלות מים 8:00 מ	גברים +18 התעמלות מים 8:00 מ	נשים +18 התעמלות מים 8:45 עד 8:00 מ	8:00-10:00
			נשים 12:15-13:30		נשים 8:45-11:00	
גברים	נשים	גברים		גברים	גברים 11:00-14:30	13:30-15:00
עיוורים	עיוורות	עיוורים	עיוורות	נשים		16:30-18:00
גברים	נשים	גברים	נשים	עיוורים		19:30-20:30
גברים +18	נשים +18	גברים +18	נשים +18	נשים +18		20:30-21:30
נשים +18 התעמלות מים 21:30 מ	גברים +18	נשים +18 התעמלות מים 21:30 מ	גברים +18	גברים +18		21:30-22:30

מערכת שעות כושר

א	ב	ג	ד	ה	ו	
גברים	נשים 8:00-13:00	נשים 8:00-13:00	גברים	נשים 8:00-13:00		7:30-9:30
נשים	נשים	נשים	נשים	נשים	גברים 10:00-13:00	9:30-13:00
גברים		גברים	גברים			13:00-18:00
נשים עד 22:30	גברים 16:00-22:00	נשים עד 22:30	נשים עד 22:30 21:00	גברים 16:00-22:00		18:00-22:00

שיעורי ספורט לנשים

א	ב	ג	ד	ה	ו
פילאטיס 9:30-10:30		פילאטיס 8:45-9:45	פילאטיס 7:45-8:45		
	פילאטיס 8:30-9:30				09.00-10.00 פילאטיס
עיצוב חיטוב 20:00-21:00	אירובי ופילאטיס 20:00-21:00		פילאטיס 20:00-21:00	זומבה 20:00-21:00	