

2026

מערכת שעות בריכה

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

מערכת שעות כושר

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

שיעורי ספורט לנשים

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