



# מערכת שעות בריכה

ו	ה	ד	ג	ב	א	
6:30-7:45 +18 גברים	+18 נשים	+18 גברים	+18 גברים	+18 נשים	+18 גברים	6:30-8:00
7:45-8:45 +18 נשים	+18 גברים התעמלות מים 8:00מ	+18 נשים התעמלות מים 8:00מ	8:00-11:00 +18 נשים התעמלות מים 8:15מ	+18 גברים התעמלות מים 8:00מ	+18 נשים התעמלות מים 8:15מ	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	עיוורת	עיוורים	עיוורת	עיוורים	16:35-18:00
	עיוורים					18:00-19:30
	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	19:30-20:30
	+18 נשים	+18 נשים	+18 גברים	+18 נשים	+18 גברים	20:30-21:30
	+18 גברים	+18 גברים	+18 נשים התעמלות מים 21:30מ	+18 גברים	+18 נשים התעמלות מים 21:30מ	21:30-22:30

# מערכת שעות כושר

ו	ה	ד	ג	ב	א	
	נשים	גברים	נשים	נשים	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 21:00	נשים עד 21:00	גברים 16:00-22:00	נשים עד 21:00	18:00-22:00

# שיעורי ספורט לנשים

ו	ה	ד	ג	ב	א
פילאטיס 9:00-10:00	צ'יקונג 9:00-10:00	פילאטיס 7:45-8:45	פילאטיס 8:45-9:45	צ'יקונג 8:00-9:00	פילאטיס 9:30-10:30
פילאטיס 10:00-11:00	זומבה 20:00-21:00	פילאטיס 20:00-21:00		פילאטיס 9:00-10:00	עיצוב 19:00-20:00
				פילאטיס 20:00-21:00	מחול מודרני 20:00-21:00