



ב"ה

מערכת שעות בריכה

א	ב	ג	ד	ה	ו	
גברים +18	נשים +18	גברים +18	גברים +18	נשים +18	גברים +18	6:30-8:00
נשים +18 התעמלות מים 8:15מ	גברים +18 התעמלות מים 8:00מ	נשים +18 התעמלות מים 8:15מ	נשים +18 התעמלות מים 8:00מ	גברים +18 התעמלות מים 8:00מ	נשים +18	8:00-10:00
			נשים 12:15-13:30		נשים 8:45-11:00	
גברים	נשים	גברים		גברים	גברים 11:00-14:00	13:30-15:00
עיוורים	עיוורות	עיוורים	עיוורות	נשים		16:35-18:00
				עיוורים		18:00-19:30
גברים	נשים	גברים	נשים	גברים		19:30-20:30
גברים +18	נשים +18	גברים +18	נשים +18	נשים +18		20:30-21:30
נשים +18	גברים +18	נשים +18 התעמלות מים 21:30מ	גברים +18	גברים +18		21:30-22:30

מערכת שעות כושר

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

פילאטיס נשים

א	ב	ג	ד	ה	ו	
9:30-10:30	צ'יקונג 8:00-9:00	8:45-9:45	7:45-8:45	צ'יקונג 9:00-10:00	9:00-10:00	
	20:00-21:00		20:00-21:00			

רחוב דגל ראובן 8, ירושלים

02-6599515