

"אילן" מרכז ספורט לנכים - 03-5754444 שלוחה 238 ענת בנדיט

לוח זמנים שבועי לחוגים ופעילויות עודכן ב- 7.4.21

שעות הפעילות כפופות לשינויים, השינויים יתפרסמו בלוחות המודעות

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	בריכה גדולה שחייה חופשית
שחייה חופשית 8:00-09:15 <u>3 מסלולים</u>	שחייה חופשית 8:00-15:00 <u>6 מסלולים</u>	שחייה חופשית 8:00-11:00 <u>4 מסלולים</u>	שחייה חופשית 8:00-15:00 <u>6 מסלולים</u>	שחייה חופשית 8:00-9:00 <u>6 מסלולים</u>	שחייה חופשית 10:00-15:00 <u>6 מסלולים</u>	
09:15-10:00 <u>6 מסלולים</u>	17:30-18:30 <u>4 מסלולים</u>	11:00-15:00 <u>6 מסלולים</u>	15:00-16:00 <u>5 מסלולים</u>	9:00-15:00 <u>4 מסלולים</u>	15:00-15:30 <u>1-2 מסלול</u>	
10:00-11:00 <u>4 מסלולים</u>	18:30-19:45 <u>3 מסלולים</u>	15:00-15:30 <u>1-2 מסלולים</u>	16:00-18:00 <u>3 מסלולים</u>	17:30-18:30 <u>4 מסלולים</u>	19:15-20:00 <u>1 מסלול</u>	
11:00-13:30 <u>5 מסלולים</u>	19:45-20:30 <u>6 מסלולים</u>	19:15-20:00 <u>1 מסלול</u>	18:00-19:00 <u>3 מסלולים</u>	18:30-19:45 <u>3 מסלולים</u>	20:00-20:30 <u>6 מסלולים</u>	
13:30-15:00 <u>5 מסלולים</u>		20:00-20:30 <u>6 מסלולים</u>	19:00-20:30 <u>4 מסלולים</u>	19:45-20:30 <u>6 מסלולים</u>		
15:00-16:00 <u>6 מסלולים</u>						
-----	שחייה חופשית 18:15-20:30 שחיית נכים	שחייה חופשית 10:00-14:45 שחיית נכים 18:00-20:30 שחיית נכים	שחייה חופשית 10:00-15:00 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים	-----	שחייה חופשית 10:00-14:45 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים 18:00-20:30 שחיית נכים	בריכה קטנה שחייה חופשית
	08:00-8:45 התעמלות בריאותיות אולם סימונס ----- 10:15-11:00: פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 11:00-11:45 פילאטיס שיקומי בכס"ג אולם סימונס -----	08:00-08:45 בונה עצם אולם סימונס ----- 09:00-09:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 10:15-11:00 התעמלות בריאותיות בכס"ג אולם סימונס ----- 11:00-13:00 ג'רו-קנטיקס אולם סימונס ----- פלדנקרייז 18:00-20:00 סטודיו קטן ----- 19:00-20:30 פילאטיס אולם סימונס	08:00-08:45 בונה עצם אולם סימונס ----- 09:00-09:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 10:15-11:00 התעמלות בריאותיות בכס"ג אולם סימונס	08:00-08:45 התעמלות בריאותיות אולם סימונס ----- 10:15-11:00: פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 11:00-11:45 פילאטיס שיקומי בכס"ג אולם סימונס ----- 18:30-20:00 יוגה סטודיו קטן	08:00-08:45 בונה עצם אולם סימונס ----- 09:00-09:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 10:15-11:00 התעמלות בריאותיות בכס"ג אולם סימונס ----- 11:00-13:00 ג'רו-קנטיקס אולם סימונס ----- 19:00-20:30 עיצוב דינמי אולם סימונס	התעמלות
בי"ס לשחייה שחייה תינוקות 9:00-16:00	הידרותרפיה 9:00-18:00	תוכנית ילדים ונוער 15:00-18:00 בי"ס לשחייה 3 טיפולים במקביל לתוכנית הילדים	גני ילדים 9:00-11:00 בי"ס לשחייה שחיית תינוקות 15:00-19:00	הידרותרפיה 9:00-13:45 תוכנית Pdd 14:00-17:00 השתלמות ויניגייט-מגזר חרדי נשים 17:30-19:30	גני ילדים 9:00-11:00 תוכנית ילדים ונוער 15:00-18:00 בי"ס לשחייה 3 טיפולים במקביל לתוכנית הילדים	הידרותרפיה ולימוד שחייה
:	שחיה תחרותית <u>אלכס</u> 15:30-17:30 <u>מסלול 1</u> 17:30-18:30 מסלולים 2	תוכנית הילדים והנוער 15:00-17:45	שחיה תחרותית <u>אלכס</u> 16:00-18:00 מסלול 1 18:00-19:30 מסלולים 2	שחיה תחרותית <u>אלכס</u> 15:30-18:30 <u>מסלול 1</u>	תוכנית הילדים והנוער 15:00-18:00 18:00-18:45 <u>מסלול אחד</u>	אימוני שחייה

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
-----	פרקינסון 8:00-8:45 בריכה קטנה	-----	פרקינסון 8:00-8:45 בריכה קטנה	פרקינסון 8:00-8:45 בריכה קטנה	-----	פעילות פרקינסון
08:00-10:00 מור פיט ----- 10:00-14:00 כדורסל בכס"ג בוגרים/ רגבי פעם בשבועיים	17:00-19:30 טל רם קב' אימון -----	15:00-16:15 סל גל תכנית ילדים ונוער ----- 19:15-20:30 כדורסל בכס"ג בוגרים	8:30-19:30 כדורסל ברוך חגאי	19:00-20:00 כדורסל בכס"ג בוגרים	15:00-16:45 סל גל תכנית ילדים ונוער ----- 17:00-19:30 כדורסל בכס"ג בוגרים ליאור דרור -----	כדורסל
10:00-14:00 כדורסל בכס"ג בוגרים / רגבי		16:15-19:15 אולם כדורסל	-----	15:30-19:00 אולם כדורסל	-----	קוואד רגבי
-----	15:00-17:00 בוצ'יה הישגיי לסגל בלבד אולם כדורסל 15:30-17:00 אולם סימונס	15:00-17:30 תכנית ילדים ונוער אולם סימונס	-----	14:00-15:30 בוצ'יה הישגיי לסגל בלבד אולם כדורסל 15:30-17:00 אולם סימונס	15:00-17:30 תכנית ילדים ונוער אולם סימונס	בוצייה
-----	09:00-11:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 חוסן	15:00-18:00 תכנית ילדים ונוער	-----	09:00-11:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 חוסן	15:00-18:00 תכנית ילדים ונוער	אופניים
08:00-12:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 לימוד ואימון למתחילים -----	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 16:00-18:00 ילדים ונוער -----	08:00-20:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 לימוד ואימון למתחילים -----	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 16:00-18:00 ילדים ונוער -----	טניס שולחן
08:00-12:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 14:00-19:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער ----- 14:00-19:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 14:00-19:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 14:00-19:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער ----- 14:00-19:00 פעילות חופשית	חדר כושר השימוש בחדר הכושר רק לאחר המצאת אישור רפואי מתאים
08:00-12:00 אימון בכס"ג ----- 08:00-12:30 פעילות חופשית מגרש אחד	08:00-16:00 פעילות חופשית מגרש אחד ----- 16:00-19:00 אימון בכס"ג	08:00-16:00 פעילות חופשית מגרש אחד ----- 19:00-20:30 פעילות חופשית	08:00-16:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית מגרש אחד ----- 16:00-19:00 אימון בכס"ג	08:00-16:00 פעילות חופשית מגרש אחד ----- 17:00-19:00 תכנית ילדים ונוער ----- 19:00-20:30 פעילות חופשית	טניס שדה
				19:00-20:30 אולם סימונס		ריקוד בכס"ג
	15:00-18:45 מועדונית	16:00-18:00 מרכז למידה		15:00-18:45 מועדונית	16:00-18:00 מרכז למידה	אומנות משקמת

מקהלה – יום רביעי, 19:00-20:30 – גיל בר הדס, מרכז למידה
קבוצת אקטואליה- יום שלישי, 11:00-12:00 - איילת אברהם, אולם סימונס גילאי 45-65
קבוצת תמיכה חוסן- יום חמישי 17:00-18:00 – נטלי בר-אור, מרכז למידה
סגירת מתקנים לפי לוח"ז בימים א'-ה' בשעה 20:30 בימי ו' בשעה 16:00, סגירת מרכז הספורט בימים א'-ה' בשעה 21:00 בימי ו' בשעה 16:30