

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

לוח זמנים שבועי לחוגים ופעילויות לחודשי הקיץ 1.7.21-31.8.21

שעות הפעילות כפופות לשינויים, השינויים יתפרסמו באתר האינטרנט של ספיבק (עודכן ב-5.7.21)

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	בריכה גדולה שחייה חופשית
שחייה חופשית 07:00-09:15 3 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-15:00 6 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-11:00 4 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-15:00 6 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-9:00 6 מסלולים	שחייה חופשית 10:00-15:00 6 מסלולים	
09:15-10:00 6 מסלולים	17:30-19:45 3 מסלולים	11:00-15:00 6 מסלולים	15:00-16:00 5 מסלולים	9:00-15:00 4 מסלולים	15:00-15:30 1-2 מסלול	
10:00-11:00 4 מסלולים	19:45-21:00 6 מסלולים	15:00-15:30 1-2 מסלולים	16:00-18:00 3 מסלולים	17:30-19:45 3 מסלולים	19:15-20:00 1 מסלול	
11:00-13:30 5 מסלולים		19:15-20:00 1 מסלול	18:00-19:00 3 מסלולים	19:45-21:00 6 מסלולים	20:00-21:00 6 מסלולים	
13:30-15:00 5 מסלולים		20:00-21:00 6 מסלולים	19:00-21:00 4 מסלולים			
15:00-16:00 6 מסלולים						
-----	שחייה חופשית 18:15-20:30 שחיית נכים	שחייה חופשית 10:00-14:45 שחיית נכים	שחייה חופשית 10:00-15:00 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים	-----	שחייה חופשית 10:00-14:45 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים	בריכה קטנה שחייה חופשית
		18:00-20:30 שחיית נכים			18:00-20:30 שחיית נכים	
	08:00-8:45 התעמלות בריאותיות אולם סימונס	08:00-08:45 בונה עצם אולם סימונס	08:00-08:45 בונה עצם אולם סימונס	08:00-08:45 התעמלות בריאותיות אולם סימונס	08:00-08:45 בונה עצם אולם סימונס	התעמלות
	10:15-11:00: פילאטיס שיקומי אולם סימונס	09:00-09:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	09:00-09:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	10:15-11:00: פילאטיס שיקומי אולם סימונס	09:00-09:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	
	11:00-11:45 פילאטיס בכס"ג אולם סימונס	10:15-11:00 התעמלות בריאותיות בכס"ג אולם סימונס	10:15-11:00 התעמלות בריאותיות בכס"ג אולם סימונס	11:00-11:45 פילאטיס שיקומי בכס"ג אולם סימונס	10:15-11:00 התעמלות בריאותיות בכס"ג אולם סימונס	
		11:00-13:00 ג'רו-קנטיקס אולם סימונס		18:30-20:00 יוגה סטודיו קטן	11:00-13:00 ג'רו-קנטיקס אולם סימונס	
		פלדנקרייז 18:00-20:00 סטודיו קטן			19:00-20:30 עיצוב דינמי אולם סימונס	
		19:00-20:30 פילאטיס אולם סימונס				
בי"ס לשחייה שחייה תינוקות 9:00-16:00	הידרותרפיה 9:00-18:00	תוכנית ילדים ונוער 15:00-18:00	גני ילדים 9:00-12:30	הידרותרפיה 9:00-13:45	גני ילדים 9:00-12:30	הידרותרפיה ולימוד שחייה
		בי"ס לשחייה 3 טיפולים במקביל לתוכנית הילדים	בי"ס לשחייה שחיית תינוקות 15:00-19:00	תוכנית Pdd 14:00-17:00	תוכנית ילדים ונוער 15:00-18:00	
				השתלמות ויניגייט-מגזר חרדי נשים 17:30-19:30	בי"ס לשחייה 3 טיפולים במקביל לתוכנית הילדים	
:	שחיה תחרותית אלכס 15:30-17:30 מסלול 1 17:30-18:30 מסלולים 2	תוכנית הילדים והנוער 15:00-17:45	שחיה תחרותית אלכס 16:00-18:00 מסלול 1 18:00-19:30 מסלולים 2	שחיה תחרותית אלכס 15:30-18:30 מסלול 1	תוכנית הילדים והנוער 15:00-18:00 מסלול 1 18:00-18:45 מסלול אחד	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
	9:30-10:15 התעמלות בסימונס		9:30-10:15 התעמלות בסטודיו	9:30-10:15 התעמלות בסימונס		
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		16:15-20:00 אולם כדורסל	-----	15:30-19:00 אולם כדורסל	-----	קוואד רגבי
-----	15:00-17:00 בוצ'יה הישגי לסגל בלבד אולם כדורסל	15:00-17:30 תכנית ילדים ונוער אולם סימונס	-----	14:00-15:30 בוצ'יה הישגי לסגל בלבד אולם כדורסל	15:00-17:30 תכנית ילדים ונוער אולם סימונס	בוצייה
	15:30-17:00 אולם סימונס			15:30-17:00 אולם סימונס		
-----	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
08:00-15:00 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 לימוד ואימון למתחילים ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 16:00-20:00 ילדים ונוער ובוגרים ----- 20:00-21:30 פעילות חופשית	08:00-20:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 לימוד ואימון למתחילים ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 16:00-18:00 ילדים ונוער ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	טניס שולחן
08:00-13:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 14:00-20:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער ----- 14:00-21:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 14:00-20:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 14:00-20:00 פעילות חופשית	08:00-13:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער ----- 14:00-21:00 פעילות חופשית	חדר כושר השימוש בחדר הכושר רק לאחר המצאת אישור רפואי מתאים
08:00-12:00 אימון בכס"ג ----- 12:00-16:00 פעילות חופשית	08:00-16:00 פעילות חופשית מגרש אחד ----- 16:00-19:30 אימון בכס"ג ----- 19:30-21:30 פעילות חופשית מגרש אחד	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 ----- 16:00-19:30 אימון בכס"ג ----- 19:30-21:30 פעילות חופשית מגרש אחד	08:00-16:00 פעילות חופשית מגרש אחד ----- 17:00-19:00 תכנית ילדים ונוער ----- 19:00-21:30 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 – קבוצת תמיכה חוסן- יום רביעי, 19:00-20:30 – גיל בר הדס, מרכז למידה יום חמישי 17:00-18:00 – נטלי בר-אור, מרכז למידה סגירת מתקנים לפי לוח"ז בימים א'-ה' בשעה 21:30 בימי ו' בשעה 16:00, סגירת מרכז הספורט בימים א'-ה' בשעה 22:00 בימי ו' בשעה 16:30						