

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

## לוח זמנים שבועי לחוגים ופעילויות

שעות הפעילות כפופות לשינויים, השינויים יתפרסמו באתר האינטרנט של ספיבק (עודכן ב-1.5.22)

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
<b>שחייה חופשית</b> 07:00-09:15 3 מסלולים	<b>שחייה חופשית</b> 07:00-15:00 6 מסלולים	<b>שחייה חופשית</b> 07:00-11:00 4 מסלולים	<b>שחייה חופשית</b> 07:00-15:00 6 מסלולים	<b>שחייה חופשית</b> 07:00-9:00 6 מסלולים	<b>שחייה חופשית</b> 10:00-15:00 6 מסלולים	<b>בריכה גדולה</b> שחייה חופשית
09:15-10:00 6 מסלולים	17:30-18:30 4 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	18:30-19:45 3 מסלולים	15:00-15:30 1-2 מסלולים	16:00-18:00 3 מסלולים	17:30-19:45 3 מסלולים	20:00-21:00 4 מסלולים	
11:00-13:30 5 מסלולים	19:45-21:00 6 מסלולים	20:00-21:00 6 מסלולים	18:00-19:00 3 מסלולים	19:45-21:00 6 מסלולים		
13:30-15:00 5 מסלולים			19:00-21:00 4 מסלולים			
15:00-16:00 6 מסלולים						
-----	<b>שחייה חופשית</b> 18:30-20:30 שחיית נכים	<b>שחייה חופשית</b> 10:00-14:45 שחיית נכים  18:30-20:30 שחיית נכים	<b>שחייה חופשית</b> 10:00-15:00 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים	-----	<b>שחייה חופשית</b> 10:00-14:45 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים  18:30-20:30 שחיית נכים	<b>בריכה קטנה</b> שחייה חופשית
11:15-12:45 עיצוב דינמי אולם סימונס	08:00-8:45 התעמלות בריאותיות אולם סימונס  10:15-11:00 פילאטיס שיקומי אולם סימונס  11:00-11:45 פילאטיס בכס"ג אולם סימונס	08:00-08:45 בונה עצם אולם סימונס  10:00-10:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס  11:00-11:45 התעמלות בריאותיות בכס"ג אולם סימונס  11:00-13:00 ג'רו-קנטיקס אולם סימונס  פלדנקרייז 17:30-19:15 סטודיו קטן  18:45-20:15 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  10:00-10:45 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  18:45-20:15 עיצוב דינמי אולם סימונס	<b>התעמלות</b>
<b>בי"ס לשחייה</b> 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 9:00-12:30  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 9:00-12:30  תוכנית ילדים ונוער 15:00-18:00  בי"ס לשחייה 3 טיפולים במקביל לתוכנית הילדים	<b>הידרותרפיה</b> ולימוד שחייה
:	שחיה תחרותית אלכס 15:30-17:30 מסלול 1 17:30-18:30 2 מסלולים	תוכנית הילדים והנוער 15:00-17:45	שחיה תחרותית אלכס 16:00-18:00 מסלול 1  18:00-19:30 2 מסלולים	שחיה תחרותית אלכס 15:30-18:30 מסלול 1	תוכנית הילדים והנוער 15:00-18:00  18:00-18:45 מסלול אחד	<b>אימוני שחייה</b>

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	פעילות פרקינסון
-----	פרקינסון 07:30-08:15 בריכה קטנה  09:00-09:45 התעמלות בסימונס	-----	פרקינסון 07:30-08:15 בריכה קטנה  08:45-09:30 התעמלות בסטודיו קטן	פרקינסון 07:30-08:15 בריכה קטנה  9:00-09:45 התעמלות בסימונס	-----	
08:00-10:00 <b>מור פיט</b> ----- 10:00-14:00 כדורסל בכס"ג בוגרים/ רגבי פעם בשבועיים	17:00-19:30 טל רם קב' אימון -----	15:00-16:15 <b>סל גל</b> תכנית ילדים ונוער  19:15-20:30 כדורסל בכס"ג בוגרים	8:30-19:30 <b>כדורסל</b> ברוך חגאי	19:00-20:00 כדורסל בכס"ג בוגרים	15:00-16:45 <b>סל גל</b> תכנית ילדים ונוער ----- 17:00-19:30 <b>כדורסל בכס"ג</b> בוגרים ליאור דרור	<b>כדורסל</b>
10:00-14:00 כדורסל בכס"ג בוגרים / רגבי		16:15-20:00 אולם כדורסל	-----	15:30-19:00 אולם כדורסל	-----	<b>קוואד רגבי</b>
-----	15:00-17:00 בוצ'ה 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'ה הישגיי לסגל בלבד אולם כדורסל  15:30-17:00 אולם סימונס	15:00-17:30 תכנית ילדים ונוער אולם סימונס	<b>בוצייה</b>
-----	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	<b>אופניים</b>
08:00-15:00 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 <b>לימוד ואימון למתחילים</b> ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	<b>08:00-15:00 פעילות חופשית</b> ----- 16:00-20:00 <b>ילדים ונוער ובוגרים</b> ----- 20:00-21:30 פעילות חופשית	08:00-20:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 <b>לימוד ואימון למתחילים</b> ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	<b>08:00-15:00 פעילות חופשית</b> ----- 11:00-13:00 <b>לימוד ואימון לבוגרים</b> ----- 16:00-18:00 <b>ילדים ונוער</b> ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	<b>טניס שולחן</b>
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 <b>ילדים ונוער</b> ----- 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 <b>ילדים ונוער</b> ----- 14:00-21:00 פעילות חופשית	<b>חדר כושר</b>  השימוש בחדר הכושר רק לאחר המצאת אישור רפואי מתאים
08:00-12:00 <b>אימון בכס"ג</b> ----- 12:00-16:00 פעילות חופשית	08:00-16:00 פעילות חופשית <b>מגרש אחד</b> ----- 16:00-19:30 <b>אימון בכס"ג</b> ----- 19:30-21:30 פעילות חופשית <b>מגרש אחד</b>	08:00-16:00 פעילות חופשית <b>מגרש אחד</b> ----- 19:00-20:30 פעילות חופשית	08:00-16:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית <b>מגרש אחד</b> ----- 16:00-19:30 <b>אימון בכס"ג</b> ----- 19:30-21:30 פעילות חופשית <b>מגרש אחד</b>	08:00-16:00 פעילות חופשית <b>מגרש אחד</b> ----- 17:00-19:00 תכנית ילדים ונוער ----- 19:00-21:30 פעילות חופשית	<b>טניס שדה</b>
				19:00-20:30 אולם סימונס		<b>ריקוד בכס"ג</b>
	15:00-18:45 מועדונית	16:00-18:00 מרכז למידה		15:00-18:45 מועדונית	16:00-18:00 מרכז למידה	<b>אומנות משקמת</b>

מקהלה – יום רביעי, 19:00-20:30 – גיל בר הדס, מרכז למידה  
קבוצת תמיכה בוגרים- יום חמישי 17:00-18:00 – נטלי בר-אור, מרכז למידה  
ריקוד בכס"ג חוג בוגרים - ימי שני וחמישי משעה 17:00-18:00 - מאיה גבע אולם סימונס  
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