

"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-13.6.22)

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

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 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 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	בוצ'יה
-----	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 ----- 11:00-13:00 לימוד ואימון לבוגרים ----- 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

החל מ-2.7.22 ועד 15.10.22 בין השעות 9:00-13:30 **פתוח בשבת-בריכה גדולה וקטנה וחדר כושר**.
סגירת מרכז הספורט בשבת בשעה 14:00.

מקהלה – ימי רביעי, 19:00-20:30 – גיל בר הדס, 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