

# "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-6.7.22)

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
<p><b>שחייה חופשית</b> 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><b>שחייה חופשית</b> 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><b>שחייה חופשית</b> 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><b>שחייה חופשית</b> 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><b>שחייה חופשית</b> 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><b>שחייה חופשית</b> 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>	<b>בריכה גדולה</b> שחייה חופשית
-----	<p><b>שחייה חופשית</b> 18:30-20:30 שחיית נכים</p>	<p><b>שחייה חופשית</b> 10:00-14:45 שחיית נכים</p> <p>18:30-20:30 שחיית נכים</p>	<p><b>שחייה חופשית</b> 10:00-15:00 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים</p>	-----	<p><b>שחייה חופשית</b> 10:00-14:45 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים</p> <p>18:30-20:30 שחיית נכים</p>	<b>בריכה קטנה</b> שחייה חופשית
<p>11:15-12:45 <b>עיצוב דינמי</b> אולם סימונס</p>	<p>08:00-8:45 <b>התעמלות בריאותית</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>10:15-11:00 <b>פילאטיס שיקומי</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>11:00-11:45 <b>פילאטיס שיקומי בכס"ג</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p>	<p>08:00-08:45 <b>פילאטיס שיקומי</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>09:10-09:55 <b>פילאטיס שיקומי</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>10:15-11:00 <b>התעמלות בריאותית בכס"ג</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>11:00-13:00 <b>ג'רו-קנטיקס</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>17:30-19:15 <b>פלדנקרייז</b> סטודיו קטן</p> <p>-----</p> <p>18:45-20:15 <b>פילאטיס</b> אולם סימונס</p>	<p>08:00-08:45 <b>פילאטיס שיקומי</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>09:10-09:55 <b>פילאטיס שיקומי</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>10:15-11:00 <b>התעמלות בריאותית בכס"ג</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>18:30-20:00 <b>יוגה</b> סטודיו קטן</p>	<p>08:00-08:45 <b>התעמלות בריאותית</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>10:00-10:45 <b>פילאטיס שיקומי</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>11:00-11:45 <b>פילאטיס שיקומי בכס"ג</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>18:30-20:00 <b>יוגה</b> סטודיו קטן</p>	<p>08:00-08:45 <b>פילאטיס שיקומי</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>09:10-09:55 <b>פילאטיס שיקומי</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>10:15-11:00 <b>התעמלות בריאותית בכס"ג</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>11:00-13:00 <b>ג'רו-קנטיקס</b> אולם סימונס</p> <p>-----</p> <p>18:45-20:15 <b>עיצוב דינמי</b> אולם סימונס</p>	<b>התעמלות</b>
<p><b>בי"ס לשחייה</b> שחייה תינוקות 9:00-16:00</p>	<p><b>הידרותרפיה</b> 9:00-18:00</p>	<p><b>תוכנית ילדים ונוער</b> 15:00-18:00</p> <p>בי"ס לשחייה 3 טיפולים במקביל לתוכנית הילדים</p>	<p><b>גני ילדים</b> 9:00-12:30</p> <p>בי"ס לשחייה שחיית תינוקות 15:00-19:00</p>	<p><b>הידרותרפיה</b> 9:00-13:45</p> <p><b>תוכנית Pdd</b> 14:00-17:00</p> <p><b>השתלמות ויניגיט-מגזר חרדי נשים</b> 17:30-19:30</p>	<p><b>גני ילדים</b> 9:00-12:30</p> <p><b>תוכנית ילדים ונוער</b> 15:00-18:00</p> <p>בי"ס לשחייה 3 טיפולים במקביל לתוכנית הילדים</p>	<b>הידרותרפיה</b> ולימוד שחייה
:	<p><b>שחיה תחרותית אלכס</b> 15:30-17:30 <u>מסלול 1</u></p> <p>17:30-18:30 מסלולים 2</p>	<p><b>תוכנית הילדים והנוער</b> 15:00-17:45</p>	<p><b>שחיה תחרותית אלכס</b> 16:00-18:00 מסלול 1</p> <p>18:00-19:30 מסלולים 2</p>	<p><b>שחיה תחרותית אלכס</b> 15:30-18:30 <u>מסלול 1</u></p>	<p><b>תוכנית הילדים והנוער</b> 15:00-18:00</p> <p>18:00-18:45 <u>מסלול אחד</u></p>	<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'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	<b>בוצ'יה</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</b> למתחילים ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 <b>פעילות חופשית</b> ----- 16:00-20:00 <b>ילדים ונוער</b> ובוגרים ----- 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</b> למתחילים ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	08:00-15:00 <b>פעילות חופשית</b> ----- 11:00-13:00 <b>לימוד ואימון</b> לבוגרים ----- 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 אימון בכס"ג ----- 12:00-16:00 פעילות חופשית	08:00-16:00 פעילות חופשית <b>מגרש אחד</b> ----- 16:00-19:30 אימון בכס"ג ----- 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 אימון בכס"ג ----- 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>

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