

# "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 (עדכן ב-4.9.22)

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	בריכה גדולה שחייה חופשית
שחייה חופשית 07:00-09:15 מסלולים 3	שחייה חופשית 07:00-15:00 מסלולים 6	שחייה חופשית 07:00-11:00 מסלולים 4	שחייה חופשית 07:00-15:00 מסלולים 6	שחייה חופשית 07:00-9:00 מסלולים 6	שחייה חופשית 10:00-15:00 מסלולים 6	
09:15-10:00 מסלולים 6	17:30-18:30 מסלולים 4	11:00-15:00 מסלולים 6	15:00-16:00 מסלולים 5	9:00-15:00 מסלולים 4	15:00-15:30 מסלולים 1-2	
10:00-11:00 מסלולים 4	18:30-19:45 מסלולים 3	15:00-15:30 מסלולים 1-2	16:00-18:00 מסלולים 3	17:30-19:45 מסלולים 3	20:00-21:00 מסלולים 4	
11:00-13:30 מסלולים 5	19:45-21:00 מסלולים 6	20:00-21:00 מסלולים 6	18:00-19:00 מסלולים 3	19:45-21:00 מסלולים 6		
13:30-15:00 מסלולים 5			19:00-21:00 מסלולים 4			
15:00-16:00 מסלולים 6						
-----	שחייה חופשית 18:30-20:30 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
		18:30-20:30 שחיית נכים			18:30-20:30 שחיית נכים	
11:15-12:45 עיצוב דינמי אולם סימונס	08:00-8:45 התעמלות בריאותית אולם סימונס	08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	08:00-08:45 התעמלות בריאותית אולם סימונס	08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	התעמלות
	10:15-11:00 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	09:10-09:55 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	09:10-09:55 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	10:00-10:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	09:10-09:55 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	
	11:00-11:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס	10:15-11:00 התעמלות בריאותית בכס"ג אולם סימונס	10:15-11:00 התעמלות בריאותית בכס"ג אולם סימונס	11:00-11:45 פילאטיס שיקומי בכס"ג אולם סימונס	10:15-11:00 התעמלות בריאותית 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	
		17:30-19:15 פלדנקרייז סטודיו קטן			18:00-20:00 פלדנקרייז סטודיו קטן	
		18:45-20:15 פילאטיס אולם סימונס			18:45-20:15 עיצוב דינמי 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 ויניגיט-מגזר חרדי נשים 17:30-19:30	בי"ס לשחייה 3 טיפולים במקביל לתוכנית הילדים	
:	שחיה תחרותית אלכס 15:30-17:30 מסלול 1	תוכנית הילדים והנוער 15:00-17:45	שחיה תחרותית אלכס מסלול 1 16:00-18:00	שחיה תחרותית אלכס 15:30-18:30 מסלול 1	תוכנית הילדים והנוער 15:00-18:00	אימוני שחייה
	17:30-18:30 מסלולים 2		18:00-19:30 מסלולים 2		18:00-18:45 מסלול אחד	

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>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</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 ילדים ונוער  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 מגרש אחד ----- 16:00-19:30 אימון בכס"ג ----- 19:30-20:30 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 ----- 19:30-20:30 פעילות חופשית מגרש אחד	08:00-16:00 פעילות חופשית מגרש אחד ----- 17:00-19:00 תכנית ילדים ונוער  19:00-20:30 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 21:00 בימי ו' בשעה 16:00, סגירת מרכז הספורט בימים א'-ה' בשעה 21:30 בימי ו' בשעה 16:30