

**"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-7.5.23)

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	בריכה גדולה שחייה חופשית
שחייה חופשית 09:00-13:30 6 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-09:15 3 מסלולים 09:15-10:00 6 מסלולים 10:00-11:00 3 מסלולים 11:00-13:30 5 מסלולים 13:30-15:00 5 מסלולים 15:00-16:00 6 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-15:00 6 מסלולים 17:30-18:30 4 מסלולים 18:30-19:45 3 מסלולים 19:45-21:00 6 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-08:00 3 מסלולים 08:00-10:00 6 מסלולים 10:00-11:00 3 מסלולים 11:00-15:00 6 מסלולים 15:00-15:30 1-2 מסלולים 20:00-21:00 6 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-15:00 6 מסלולים 15:00-16:00 5 מסלולים 16:00-19:00 3 מסלולים 19:00-21:00 4 מסלולים	שחייה חופשית 07:00-10:00 6 מסלולים 10:00-11:00 3 מסלולים 11:00-15:00 6 מסלולים 17:30-18:15 2 מסלולים 18:15-19:45 3 מסלולים 19:45-21:00 6 מסלולים	שחייה חופשית 10:00-15:00 6 מסלולים 15:00-15:30 1-2 מסלולים 20:00-21:00 4 מסלולים	
שחייה חופשית 09:00-13:30	-----	שחייה חופשית 18:30-20:30 שחיית נכים	שחייה חופשית 10:00-14:45 שחיית נכים  18:30-20:30 שחיית נכים	שחייה חופשית 10:00-15:00 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים	-----	שחייה חופשית 07:30-08:30 שחייה חופשית 10:00-14:45 שחיית נכים/ במקביל לגני ילדים  18:30-20:30 שחיית נכים	בריכה קטנה שחייה חופשית
	11:15-12:45 עיצוב דינמי אולם סימונס	08:00-8:45 התעמלות בריאותית אולם סימונס ----- 10:00-11:00 פילאטיס שיקומי אולם סימונס -----	08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 09:10-09:55 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 10:15-11:00 התעמלות בריאותית בכס"ג אולם סימונס ----- 11:00-13:00 ג'רו-קנטיקס אולם סימונס ----- 17:30-19:15 פלדנקרייז סטודיו קטן ----- 18:45-20:15 פילאטיס אולם סימונס	08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 09:10-09:55 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 10:15-11:00 התעמלות בריאותית בכס"ג אולם סימונס ----- 19:00-20:30 פילאטיס אולם סימונס	08:00-08:45 התעמלות בריאותית אולם סימונס ----- 10:00-11:00 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 18:30-20:00 יוגה סטודיו קטן	08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 09:10-09:55 פילאטיס שיקומי אולם סימונס ----- 10:15-11:00 התעמלות בריאותית בכס"ג אולם סימונס ----- 11:00-13:00 ג'רו-קנטיקס אולם סימונס ----- 18:00-20:00 פלדנקרייז סטודיו קטן 18:45-20:15 עיצוב דינמי אולם סימונס	התעמלות
	בי"ס לשחייה שחייה 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	הידרותרפיה 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	אימוני שחייה

שבת	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 הישגי 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 הישגי לסגל בלבד אולם כדורסל  15:30-17:00 אולם סימונס	15:00-17:30 תכנית ילדים ונוער אולם סימונס	בוצייה
		09:00-11:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 חוסן/ת. בוגרים	15:00-18:00 תכנית ילדים ונוער	-----	09:00-11:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 חוסן/ת. בוגרים	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 ----- 11:00-13:00 לימוד ואימון לבוגרים ----- 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
09:00-13:30 פעילות חופשית	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 ----- 19:30-20:30 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	טניס שדה
					19:00-20:30 אולם סימונס		ריקוד בכס"ג
		16:00-16:45 מרכז למידה	16:00-17:45 מרכז למידה		16:00-16:45 מרכז למידה	16:00-17:45 מרכז למידה	אומנות משקמת

מקהלה - בימי רביעי, 19:00-20:30 - גיל בר הדס, מרכז למידה  
**ריקוד בכס"ג חוג בוגרים** - בימי שני וחמישי משעה 17:00-18:00 - מאיה גבע אולם סימונס  
**חץ וקשת** - תוכנית ילדים ימים א'+ד' 15:00-18:00, תוכנית בוגרים ימים ב'+ה' 17:00-19:00  
 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, סגירת מתקנים בימי שבת בשעה 13:30 סגירת המרכז בשבת בשעה 14:00.