

"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 iscd.com (עודכן ב-1.1.25)

העישון אסור בכל רחבי המועדון

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	בריכה גדולה
<p>09:00-13:30 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p>	<p>07:00-09:15 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>09:15-10:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>10:00-11:00 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>11:00-13:30 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>13:30-15:00 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>15:00-16:00 <u>6 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p>	<p>07:00-15:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>17:30-18:30 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>18:30-19:45 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>19:45-21:00 <u>6 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p>	<p>07:00-08:00 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>08:00-10:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>10:00-11:00 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>11:00-15:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>15:00-15:30 <u>1 מסלול לשחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>20:00-21:00 <u>6 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p>	<p>07:00-15:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>15:00-18:00 <u>2 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>18:00-19:00 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>19:00-20:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>20:00-21:00 <u>6 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p>	<p>07:00-10:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>10:00-11:00 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>11:00-15:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>17:30-18:15 <u>2 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>18:15-19:45 <u>3 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>19:45-21:00 <u>6 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p>	<p>10:00-15:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>15:00-15:30 <u>1 מסלול לשחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p> <p>20:00-21:00 <u>4 מסלולי שחייה</u> 2 מסלולים לפעילות חופשית</p>	<p>בריכה גדולה שחייה חופשית ופעילות חופשית</p> <p><u>מסלול שחייה:</u> מיועד לשחייה חופשית בלבד</p> <p>מסלול לפעילות חופשית: מיועד להליכה ולפעילות פנאי</p>
<p>שחייה חופשית 09:00-13:30</p>	<p>-----</p>	<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>-----</p>	<p>שחייה חופשית 07:30-08:30 שחייה חופשית 10:00-14:45 שחיית נכים / במקביל לגני ילדים</p> <p>18:30-20:30 שחיית נכים</p>	<p>בריכה קטנה שחייה חופשית</p>
<p>11:15-12:45 עיצוב דינמי אולם סימונס</p>	<p>08:00-8:45 התעמלות בריאותית אולם סימונס</p> <p>10:00-11:00 פילאטיס שיקומי אולם סימונס</p>	<p>08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס</p> <p>09:10-09:55 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>17:30-19:15 פלדנקרייז סטודיו קטן</p> <p>18:45-20:15 פילאטיס אולם סימונס</p>	<p>08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס</p> <p>09:10-09:55 פילאטיס שיקומי אולם סימונס</p> <p>10:15-11:00 התעמלות בריאותית בכס"ג אולם סימונס</p> <p>19:00-20:30 פילאטיס אולם סימונס</p>	<p>08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס</p> <p>09:10-09:55 פילאטיס שיקומי אולם סימונס</p> <p>10:00-11:00 פילאטיס שיקומי אולם סימונס</p> <p>18:30-20:00 יוגה סטודיו קטן</p>	<p>08:00-08:45 פילאטיס שיקומי אולם סימונס</p> <p>09:10-09:55 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>18:15-20:00 פלדנקרייז סטודיו קטן</p> <p>18:45-20:15 עיצוב דינמי אולם סימונס</p>	<p>התעמלות</p>	
<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>פרקינסון 07:15-08:45 בריכה קטנה</p> <p>09:15-10:00 התעמלות בסימונס</p>	<p>-----</p>	<p>פרקינסון 07:30-08:15 בריכה קטנה</p> <p>08:45-09:30 התעמלות בסטודיו קטן</p>	<p>פרקינסון 07:30-08:15 בריכה קטנה</p> <p>9:00-09:45 התעמלות בסימונס</p>	<p>-----</p>	<p>פעילות פרקינסון</p>

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	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 דרוך	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 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	08:00-20:00 פעילות חופשית -----	08:00-21:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער	08:00-20:00 פעילות חופשית -----	08:00-20:00 פעילות חופשית -----	08:00-21:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער	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 ----- 20:00-21:00 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 ----- 20:00-21:00 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.