

העישון אסור בכל רחבי המועדון

ברכה גדולה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
הבריכה הגדולה סגורה לשיפוצים מ-4.1.26 לכחצי שנה							
בריכה קטנה שחייה חופשית	שחייה חופשית 07:00-08:30 שחייה חופשית 10:00-12:30 במקביל לגני ילדים שחייה חופשית 12:30-14:45 שחייה חופשית 18:30-21:00	שחייה חופשית 19:00-21:00	שחייה חופשית 10:00-12:30 במקביל לגני ילדים שחייה חופשית 12:30-15:00 שחייה חופשית 19:00-21:00 במקביל לטיפולים	שחייה חופשית 09:00-14:45 במקביל לקורס שחייה חופשית 18:30-21:00	שחייה חופשית 19:00-21:00 במקביל לאימוני שחייה	שחייה חופשית 06:45-08:30	שחייה חופשית 09:00-15:00
התעמלות	08:00-08:45 התעמלות בונה עצם לעומדים אולם סימונס אנג'לה מודן 09:00-09:45 כח וגמישות על כסא ומזרן אולם סימונס אנג'לה מודן 10:00-10:45 התעמלות שיקומית בכס"ג אולם סימונס אנג'לה מודן 11:15-12:00 צ'יקונג יושבים 12:00-12:45 צ'יקונג עומדים אולם סימונס אורלי בר קימה 18:00-18:45 התעמלות בריאותית סטודיו קטן בר בילוגורסקי 19:00-19:45 עיצוב דינמי 19:45-20:30 חיזוק שרירי ליבה אולם סימונס בר בילוגורסקי	08:00-08:45 תנועה בהנאה לעומדים אולם סימונס גל ברזילי 10:00-10:45 חיזוק ויציבה על כסא ומזרן אולם סימונס שולי יוהן 18:30-20:00 יוגה סטודיו קטן רז לשם	08:00-08:45 התעמלות בונה עצם לעומדים אולם סימונס אנג'לה מודן 09:00-09:45 כח וגמישות על כסא ומזרן אולם סימונס אנג'לה מודן 10:00-10:45 התעמלות שיקומית בכס"ג אולם סימונס אנג'לה מודן 11:15-12:00 צ'יקונג יושבים 12:00-12:45 צ'יקונג עומדים אולם סימונס אורלי בר קימה 18:30-19:30 פילאטיס אולם סימונס רשלי רוקח	08:00-08:45 התעמלות בונה עצם לעומדים אולם סימונס אנג'לה מודן 09:00-09:45 כח וגמישות על כסא ומזרן אולם סימונס אנג'לה מודן 10:00-10:45 התעמלות שיקומית בכס"ג אולם סימונס אנג'לה מודן 11:15-12:00 צ'יקונג יושבים 12:00-12:45 צ'יקונג עומדים אולם סימונס אורלי בר קימה 18:00-18:45 התעמלות בריאותית סטודיו קטן בר בילוגורסקי 19:00-19:45 עיצוב דינמי 19:45-20:30 חיזוק שרירי ליבה אולם סימונס בר בילוגורסקי	08:00-8:45 תנועה בהנאה לעומדים אולם סימונס גל ברזילי 10:00-10:45 חיזוק ויציבה על כסא ומזרן אולם סימונס שולי יוהן	11:00-12:30 עיצוב דינמי אולם סימונס מירי סלוקי	

