

**העישון אסור בכל רחבי המועדון**

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	בריכה גדולה
							<b>הבריכה הגדולה סגורה לשיפוצים מ-4.1.26 לכחצי שנה</b>
שחייה חופשית 09:00-15:00	שחייה חופשית 06:45-08:30	שחייה חופשית 19:00-21:00 במקביל לאימוני שחייה	שחייה חופשית 09:00-14:45 במקביל לקורס  שחייה חופשית 18:30-21:00	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 19:00-21:00	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	בריכה קטנה שחייה חופשית
	11:00-12:30 עיצוב דינמי אולם סימונס מירי סלוקי	08:00-8:45 תנועה בהנאה לעומדים אולם סימונס גל ברזילי ----- 10:00-10:45 חיזוק ויציבה על כסא ומזרן אולם סימונס שולי יוהן -----	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 ----- 19:00-20:30 עיצוב דינמי וחיזוק שרירי ליבה אולם סימונס בר בילוגורסקי	08:00-08:45 התעמלות בונה עצם לעומדים אולם סימונס אמיר שטיינברג ----- 09:00-09:45 כח וגמישות על כסא ומזרן אולם סימונס אמיר שטיינברג ----- 10:00-10:45 התעמלות שיקומית בכס"ג אולם סימונס אמיר שטיינברג ----- 18:30-19:30 פילאטיס אולם סימונס רשלי רוקח	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 ----- 18:00-18:45 התעמלות בריאותית סטודיו קטן טל בקמן ----- 18:30-20:00 עיצוב דינמי וחיזוק שרירי ליבה אולם סימונס אנג'לה מודן	התעמלות

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	פעילות פרקינסון
		פרקינסון 07:15-08:45 בריכה קטנה שולי  09:15-10:00 התעמלות בסימונס שולי  10:00-10:45 התעמלות בסטודיו קטן - גל  11:00-11:45 התעמלות בסימונס-גל		פרקינסון 07:30-08:15 בריכה קטנה שולי  09:00-09:45 התעמלות בסטודיו קטן שולי	פרקינסון 07:30-08:15 בריכה קטנה שולי  09:00-09:45 התעמלות בסימונס שולי  10:00-10:45 התעמלות בסטודיו קטן - גל  11:00-11:45 התעמלות סימונס-גל		
	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	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 הישגיי לסגל בלבד אולם אקספו  15:30-17:00 אולם סימונס	15:00-17:30 תכנית ילדים ונוער אולם אקספו	-----	14:00-15:30 בוצ'יה הישגיי לסגל בלבד אולם אקספו  15:30-17:00 אולם אקספו	15:00-17:30 תכנית ילדים ונוער אולם אקספו	בוצ'יה
		09:00-11:00 חוג מודרך למנויים ----- 15:00-18:00 חוסן/ת. בוגרים	15:00-18:00 תכנית ילדים ונוער	-----	09:00-11:00 חוג מודרך למנויים ----- 15:00-18:00 חוסן/ת. בוגרים	15:00-18:00 תכנית ילדים ונוער	אופניים
09:30-15:30 פעילות חופשית	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
09:00-15:30 פעילות חופשית	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 תוכנית בוגרים מרכז למידה	16:00-17:45 ת. ילדים ונוער מרכז למידה		16:00-16:45 תוכנית בוגרים מרכז למידה	16:00-17:45 תוכנית ילדים ונוער מרכז למידה	אומנות משקמת

מקהלה - בימי רביעי, 18:15-19:45 – גיל בר הדס, מרכז למידה

ריקוד בכס"ג חוג בוגרים - בימי שני וחמישי משעה 17:00-18:00 - מאיה גבע אולם סימונס

חץ קשת - תוכנית ילדים ימים א'-ד' 15:00-18:00 אולם סימונס, תוכנית בוגרים ימים ב'-ה' 17:00-19:00 אולם סימונס

סגירת מתקנים לפי לוח" 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 15:30 סגירת המרכז בשבת בשעה 16:00.