

**העישון אסור בכל רחבי המועדון**

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

| שבת                             | שישי                                                                   | חמישי                                                                                                                                                                                     | רביעי                                                                                                                                                                      | שלישי                                                                                              | שני                                                                                                                                                                                   | ראשון                                                                                                                                                           | פעילות פרקינסון                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                        | פרקינסון<br>07:15-08:45<br>בריכה קטנה<br>שולי<br><br>09:15-10:00<br>התעמלות בסימונס<br>שולי<br><br>10:00-10:45<br>התעמלות בסטודיו<br>קטן – גל<br><br>11:00-11:45<br>התעמלות<br>בסימונס-גל |                                                                                                                                                                            | פרקינסון<br>07:30-08:15<br>בריכה קטנה<br>שולי<br><br>09:00-09:45<br>התעמלות<br>בסטודיו קטן<br>שולי | פרקינסון<br>07:30-08:15<br>בריכה קטנה<br>שולי<br><br>09:00-09:45<br>התעמלות בסימונס<br>שולי<br><br>10:00-10:45<br>התעמלות בסטודיו<br>קטן - גל<br><br>11:00-11:45<br>התעמלות סימונס-גל |                                                                                                                                                                 |                                                                        |
|                                 | 10:00-14:00<br>כדורסל<br>בכס"ג<br>בוגרים/רגבי<br>פעם<br>בשבועיים       | 17:00-19:30<br>טל רם<br>קב' אימון<br>-----                                                                                                                                                | 15:00-16:15<br>סל גל<br>תכנית ילדים<br>ונוער<br><br>19:15-20:30<br>כדורסל בכס"ג<br>בוגרים                                                                                  | 8:30-19:30<br>כדורסל                                                                               | 19:00-20:00<br>כדורסל בכס"ג<br>בוגרים                                                                                                                                                 | 15:00-16:45<br>סל גל<br>תכנית ילדים ונוער<br>-----<br>17:00-19:30<br>כדורסל בכס"ג<br>בוגרים<br>ליאור דרור                                                       | כדורסל                                                                 |
|                                 | 10:00-14:00<br>כדורסל בכס"ג<br>בוגרים/רגבי                             |                                                                                                                                                                                           | 16:15-20:00<br>אולם כדורסל                                                                                                                                                 | -----                                                                                              | 15:30-19:00<br>אולם כדורסל                                                                                                                                                            | -----                                                                                                                                                           | קוואד רגבי                                                             |
|                                 | -----                                                                  | 15:00-17:00<br>בוצ'יה הישגי<br>לסגל בלבד<br>אולם אקספו<br><br>15:30-17:00<br>אולם אקספו                                                                                                   | 15:00-17:30<br>תכנית ילדים<br>ונוער<br>אולם אקספו                                                                                                                          | -----                                                                                              | 14:00-15:30<br>בוצ'יה הישגי<br>לסגל בלבד<br>אולם אקספו<br><br>15:30-17:00<br>אולם אקספו                                                                                               | 15:00-17:30<br>תכנית ילדים ונוער<br>אולם אקספו                                                                                                                  | בוצייה                                                                 |
|                                 |                                                                        | 09:00-11:00<br>חוג מודרך<br>למנויים<br>-----<br>15:00-18:00<br>חוסן/ת. בוגרים                                                                                                             | 15:00-18:00<br>תכנית ילדים<br>ונוער                                                                                                                                        | -----                                                                                              | 09:00-11:00<br>חוג מודרך למנויים<br>-----<br>15:00-18:00<br>חוסן/ת. בוגרים                                                                                                            | 15:00-18:00<br>תכנית ילדים ונוער                                                                                                                                | אופניים                                                                |
| 09:30-15:30<br>פעילות<br>חופשית | 08:00-15:00<br>פעילות<br>חופשית                                        | 08:00-15:00<br>פעילות חופשית<br>-----<br>15:00-18:00<br>לימוד ואימון<br>למתחילים<br>-----<br>18:00-21:30<br>פעילות חופשית                                                                 | 08:00-15:00<br>פעילות חופשית<br>-----<br>11:00-13:00<br>לימוד ואימון<br>לבוגרים<br>-----<br>16:00-20:00<br>ילדים ונוער<br>ובוגרים<br>-----<br>20:00-21:30<br>פעילות חופשית | 08:00-20:30<br>פעילות<br>חופשית                                                                    | 08:00-15:00<br>פעילות חופשית<br>-----<br>15:00-18:00<br>לימוד ואימון<br>למתחילים<br>-----<br>18:00-21:30<br>פעילות חופשית                                                             | 08:00-15:00<br>פעילות חופשית<br>-----<br>11:00-13:00<br>לימוד ואימון<br>לבוגרים<br>-----<br>16:00-18:00<br>ילדים ונוער<br>-----<br>18:00-21:30<br>פעילות חופשית | טניס שולחן                                                             |
| 09:00-13:30<br>פעילות<br>חופשית | 08:00-13:00<br>פעילות<br>חופשית                                        | 08:00-20:00<br>פעילות חופשית<br>-----                                                                                                                                                     | 08:00-21:00<br>פעילות חופשית<br>-----<br>15:00-18:00<br>ילדים ונוער                                                                                                        | 08:00-20:00<br>פעילות<br>חופשית<br>-----                                                           | 08:00-20:00<br>פעילות חופשית<br>-----                                                                                                                                                 | 08:00-21:00<br>פעילות חופשית<br>-----<br>15:00-18:00<br>ילדים ונוער                                                                                             | חדר כושר<br>השימוש בחדר<br>הכושר רק לאחר<br>המצאת אישור<br>רפואי מתאים |
| 09:00-15:30<br>פעילות<br>חופשית | 08:00-12:00<br>אימון בכס"ג<br>-----<br>12:00-16:00<br>פעילות<br>חופשית | 08:00-16:00<br>פעילות חופשית<br>מגרש אחד<br><br>16:00-19:30<br>אימון בכס"ג<br><br>20:00-21:00<br>פעילות חופשית<br>מגרש אחד                                                                | 08:00-16:00<br>פעילות חופשית<br>מגרש אחד<br><br>19:00-20:30<br>פעילות חופשית                                                                                               | 08:00-16:30<br>פעילות<br>חופשית                                                                    | 08:00-15:00<br>פעילות חופשית<br>מגרש אחד<br>-----<br>16:00-19:30<br>אימון בכס"ג<br><br>20:00-21:00<br>פעילות חופשית<br>מגרש אחד                                                       | 08:00-16:00<br>פעילות חופשית<br>מגרש אחד<br>-----<br>17:00-19:00<br>תכנית ילדים ונוער<br>-----<br>19:00-20:30<br>פעילות חופשית                                  | טניס שדה                                                               |
|                                 |                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                    | 19:00-21:00<br>אולם סימונס                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 | ריקוד בכס"ג                                                            |
|                                 |                                                                        | 16:00-16:45<br>תוכנית בוגרים<br>מרכז למידה                                                                                                                                                | 16:00-17:45<br>ת. ילדים ונוער<br>מרכז למידה                                                                                                                                |                                                                                                    | 16:00-16:45<br>תוכנית בוגרים<br>מרכז למידה                                                                                                                                            | 16:00-17:45<br>תוכנית ילדים ונוער<br>מרכז למידה                                                                                                                 | אומנות<br>משקמת                                                        |

**מקהלה** - בימי רביעי, 19:00-20:15 – גיל בר הדס, מרכז למידה  
**ריקוד בכס"ג תוכנית בוגרים** - בימי שני משעה 17:00-18:00-מאיה גבע- אולם אקספו, ימי חמישי 16:00-17:00-מאיה גבע תנועה-אולם סטודיו קטן, ימי חמישי 17:00-18:00-מאיה גבע תנועה-אולם אקספו  
**חץ וקשת** – תוכנית ילדים ימים א'+ד' 18:00-15:00 אולם סימונס, תוכנית בוגרים ימים ב'+ה' 19:00-17:00 אולם סימונס  
**סגירת מתקנים** 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.