

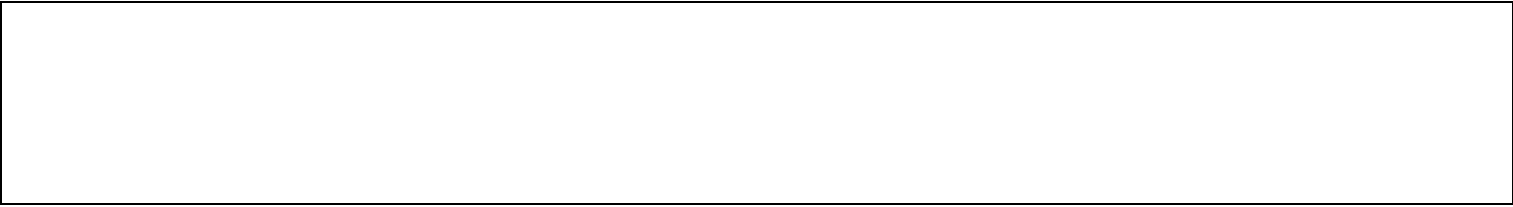
לוח זמנים שבועי לחוגים ופעילויות 30.06.2012-01.07.2011

שעות הפעילות כפופות לשינויים, השינויים יתפרסמו בלוחות המודעות

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
09:00-16:30	09:00-16:30	06:00-15:45 3 מסלולים	08:00-15:45 3 מסלולים	06:00-12:30 3 מסלולים	06:00-15:45 3 מסלולים	10:30-15:45 3 מסלולים	שחייה חופשית בריכה גדולה
		20:00-22:00	20:00-22:00	12:30-22:00	20:00-22:00 2 מסלולים	20:00-22:00	
11:00-14:00 שחייה לנכים			19:00-20:45 שחייה לנכים	08:30-12:15 שחייה לנכים במקביל לגני הילדים		08:30-11:00 שחייה נכים במקביל לגני הילדים	שחייה חופשית בריכה קטנה
			21:00-22:30 שחייה לנשים עם ובלי נכויות			19:00-20:45 שחייה נכים	
		08:00-15:00 הידרו ענת חכם		08:30-13:15 גני ילדים גל האוור	08:00-14:00 ענת חכם	08:30-13:15 גני ילדים גל האוור	הידרוטרפיה בריכה קטנה
		15:00-19:00 הידרוטרפיה	15:00-19:00 הידרוטרפיה	15:00-18:00 ילדים נכים חרדים משה דהן	15:00-19:00 הידרוטרפיה	11:00-15:00 הידרו ענת חכם	
	14:30-15:15 עיצוב וחיטוב אנג'לה מודין אולם סימונס	08:00-09:00 התעמלות בריאותית ג'ודי ברזן אולם ג'ודו	08:00-11:00 בונה עצם אנג'לה מודין אולם ג'ודו	08:00-11:00 בונה עצם אנג'לה מודין אולם ג'ודו	08:00-09:00 התעמלות בריאותית ג'ודי ברזן אולם ג'ודו	08:00-11:00 בונה עצם אנג'לה מודין אולם ג'ודו	התעמלות
	15:15-16:00 פילאטיס אנג'לה מודין אולם סימונס	09:15-11:00 פילאטיס שיקומי מירב טייר אולם ג'ודו	18:00-21:00 התעמלות ותנועה אילנה שקד אולם ג'ודו	19:15-21:00 אירובי ועיצוב אולם סימונס	09:15-12:00 פילאטיס שיקומי מירב טייר אולם ג'ודו	18:00-21:00 התעמלות ותנועה אילנה שקד אולם ג'ודו	
			19:15-21:00 אירובי ועיצוב אנג'לה מודין אולם סימונס		18:00-19:00 ניוון שרירים יעל וון שפרינגר	19:15-21:00 אירובי ועיצוב אנג'לה מודין אולם סימונס	
		18:00-20:00 אימוני שחייה סלווה לונגו	15:00-17:30 אימוני שחייה סלווה לונגו		18:00-20:00 אימוני שחייה סלווה לונגו	15:00-17:30 אימוני שחייה סלווה לונגו	אימוני שחייה
	קב' 3 08:00-08:45 בריכה קטנה	קב' 2 07:00-07:45 בריכה קטנה	קב' 1 07:45-08:30 בריכה קטנה	קב' 3 07:45-08:30 בריכה קטנה	קב' 2 07:00-07:45 בריכה קטנה	קב' 1 07:30-08:15 בריכה קטנה	פעילות פרקינסון
	09:15-10:00 התעמלות אולם ג'ודו מירב טייר	08:15-09:00 התעמלות סימונס מירב טייר	09:00-09:45 התעמלות סטודיו מירב טייר	09:00-09:45 התעמלות סימונס מירב טייר	08:15-09:00 התעמלות סימונס מירב טייר	08:45-09:30 התעמלות סימונס מירב טייר	
17:00	16:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	שעת סגירת המרכז

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
09:00-16:00 פעילות חופשית	13:00-15:00 כדורסל בכס"ג איל"ן ר"ג	16:00-19:00 סל גל טל רם קב' אימון ----- 19:00-21:00 ליגה לכדורסל	19:00-20:00 כדורסל בכס"ג בוגרים ליאור דרור ----- 20:00-22:00	17:00-18:30 כדורסל אימונים אישיים ליאור דרור ----- 19:00-21:00 אלישרא	19:30-21:00 כדורסל בכס"ג פעילות חופשית -----	16:00-19:00 סל גל טל רם קב' אימון ----- 19:00-21:00 כדורסל בכס"ג בוגרים ליאור דרור -----	כדורסל
			17:30-19:00 אולם כדורסל ברזן ג'ודית		17:30-19:00 אולם כדורסל ברזן ג'ודית		קאוד רגבי
		16:30-18:30 חצי אולם סימונס גדול			16:30-18:30 חצי אולם סימונס גדול		בוצייה
		10:00-12:00 תוכנית מנויים ----- 15:00-18:00 חוסן	15:00-18:00 ילדים ונוער	15:00-18:00 ילדים חרדים	10:00-12:00 תוכנית מנויים ----- 15:00-18:00 חוסן	15:00-18:00 ילדים ונוער	אופניים
09:00-16:00 פעילות חופשית	09:00-16:00 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 לימוד ואימון רינה אשכנזי ----- 18:00-22:00 פעילות חופשית	08:00-10:00 פעילות חופשית ----- 10:00-12:00 לימוד ואימון רינה אשכנזי ----- 12:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער ----- 18:00-20:00 אימון מנחם שטיין ----- 20:00-22:00 פעילות חופשית	08:00-22:00 פעילות חופשית	08:00-10:00 פעילות חופשית ----- 10:00-12:00 לימוד ואימון דודו שולדינר ----- 12:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 לימוד ואימון חוסן ----- 18:30-20:00 לימוד ואימון ----- 20:00-22:00 פעילות חופשית	08:00-15:00 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער רינה אשכנזי ----- 18:00-20:00 אימון מנחם שטיין ----- 20:00-22:00 פעילות חופשית	טניס שולחן
10:00-15:00 פעילות חופשית	12:00-16:00 פעילות חופשית	08:30-13:30 פעילות חופשית ----- 15:00-20:00 פעילות חופשית	06:00-13:30 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	06:00-13:30 פעילות חופשית ----- 15:00-17:00 תוכנית חרדים ----- 17:00-21:00 פעילות חופשית	08:30-13:30 פעילות חופשית ----- 15:00-20:00 פעילות חופשית	08:30-13:30 פעילות חופשית ----- 15:00-18:00 ילדים ונוער ----- 18:00-21:30 פעילות חופשית	חדר כושר השימוש בחדר הכושר רק לאחר המצאת אישור רפואי מתאים
09:00-16:00 פעילות חופשית	09:00-16:00 פעילות חופשית	08:00-16:30 פעילות חופשית ----- 18:00-21:30 אימון בכס"ג וינר	08:00-16:30 פעילות חופשית	08:00-16:30 פעילות חופשית	08:00-16:30 פעילות חופשית ----- 18:00-21:30 אימון בכס"ג וינר ----- 20:00-22:00 סימונס	08:00-16:30 פעילות חופשית -----	טניס שדה
							ריקוד בכס"ג
		15:00-18:00 חוסן הלן קרלבר ----- 18:00-19:00 תמי הדס	10:00-12:00 חדר תרבות צילה פרידמן -----		15:00-18:00 חוסן הלן קרלבר ----- 18:00-19:00 תמי הדס	10:00-12:00 חדר תרבות צילה פרידמן	אומנות משקמת

מקהלה – יום רביעי, 20:00-22:00 – גיל בר הדס, מרכז למידה
ג'רו-קנטיקס – יום ראשון, 10:30-13:30 – עמנואל קרטן, אולם סימונס
התמודדות עם האני החדש- יום שלישי, 11:00-12:00 – איילת אברהם, מרכז למידה, גילאי 45-65
קבוצת תמיכה חוסן- יום חמישי 17:00-18:00 – נטלי בר-אור, מרכז למידה
פסיכודרמה – יום שני, 17:00-18:00 – איילת אברהם, מרכז למידה עד 15.8.11
ניהול כספי - יום שני 17:00-18:00 – איילת אברהם מרכז למידה, החל מ- 4.9.11



עמוד 2