

# לוח חוגים מועדון הספורט

| ראשון                                   | שני  | שלישי   | רביעי   | חמישי                                 | שישי                       | שבת                                     |
|---|--|---|---|---------------------------------------|----------------------------|---|
|   | 6:45<br>חיזוקים ומתיחות ליזי<br>אולם תנועה ורצועות | 6:30<br>שחייה בוגרים תום                                |   |                                       |                            |   |
| 8:00<br>חיזוקים ומתיחות ליזי<br>ברלין 4 |  | 7:00<br>עיצוב ליזי<br>ברלין 4                           | 8:00<br>פילאטיס כבי<br>ברלין 3/5              |                                       | 8:30<br>התעמלות במים ויטלי | 8:00<br>Run Power ליזי<br>ברלין 4       |
|   |  |   |   |                                       |                            | 10:00<br>זומבה/עיצוב מחזורי סבב מדריכים |
|   |  |   |   |                                       |                            | 11:00<br>עיצוב וחיטוב סבב מדריכים       |
|   | 18:00<br>מחזורי חגית<br>ברלין 4                    | 17:00<br>חיזוקים ומתיחות ליזי<br>אולם תנועה ורצועות     |   | 17:45<br>עיצוב דינאמי חגית<br>ברלין 4 |                            |   |
| 18:00<br>עיצוב ומתיחות ויטלי<br>ברלין 4 | 18:15-19:45<br>יוגה ויג'נאנה ענת<br>אולם פיין      | 18:00<br>אימון תחנות/ רצועות ליזי<br>אולם תנועה ורצועות | 18:15-19:45<br>יוגה ויג'נאנה ענת<br>אולם פיין | 18:45<br>Core חגית<br>ברלין 4         |                            |   |
|   | 19:00<br>Core חגית<br>ברלין 4                      |   | 19:15<br>פילאטיס נתנאל<br>ברלין 4             | 19:00<br>כושר גופני גברים האני        |                            |   |
| 19:00<br>פיטבול ויטלי<br>ברלין 4        | 19:00<br>כושר גופני גברים האני                     |   |   | 19:00-20:30<br>שחייה בוגרים ויטלי     |                            |   |



מועדון הספורט



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE

## שעות פעילות חדר כושר בניין הי"א בריכות ומרכז התאוששות

| מרכז התאוששות                                | בריכות   | חדר כושר                   |            |
|--|--|----------------------------|------------|
| 22:00-16:00                                  | לאומית- עפ"י פרסום<br>אולימפית 22:00-16:00<br>(יתכנו שינויים בהתאם להחלטת המועדון) | 12:00-06:00<br>22:00-16:00 | ראשון      |
| 12:00-06:00 (סאונה יבשה בלבד)<br>22:00-16:00 | אולימפית 12:00-06:00<br>22:00-16:00<br>(יתכנו שינויים בהתאם להחלטת המועדון)        | 12:00-06:00<br>22:00-16:00 | שני- חמישי |
| 18:00-06:00                                  | 18:00-06:00  | 18:00-06:00                | שישי       |
| 17:00-08:00                                  | 17:00-08:00  | 17:00-08:00                | שבת        |

## שעות פעילות מגרשי טניס + טניס שולחן

| מגרשי הטניס | טניס שולחן בניין הי"א |               |
|-------------|-----------------------|---------------|
| 22:00-16:00 | 22:00-16:00           | ראשון - חמישי |
| 18:00-08:00 | 18:00-15:00           | שישי          |
| 17:00-08:00 | 17:00-08:00           | שבת           |

טלפון: 09-8639477/8, \*3063 פקס: 09-8639596

מייל: [lizih@wingate.org.il](mailto:lizih@wingate.org.il); [moadons@wingate.org.il](mailto:moadons@wingate.org.il)

עדכונים שוטפים באתר הבית: [www.wingate.org.il](http://www.wingate.org.il)

\*\*הנהלת המועדון שומרת לעצמה את הזכות להוסיף, לשנות, לגרוע משעות הפעילות והחוגים.