

# לוח חוגים מועדון הספורט

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
8:00-9:00 <b>Run Power</b> ליזי ברלין 4				6:30-7:30 שחייה בוגרים עידו		7:30-9:00 חיזוקים ליזי ברלין 4
9:00-10:00 טבטה ליזי ברלין 4	7:00-8:00 התעמלות במים ויטלי			7:00-8:30 חיזוקים ליזי ברלין 4		
10:00-11:00 מתיחות ליזי ברלין 4						
		18:00-19:00 חיטוב הגוף חגית ברלין 4			18:00-19:00 עיצוב דינאמי (אינטרוול מדרגה) חגית ברלין 4	
			18:15-19:30 יוגה ויג'נאנה ענת אולם פיין		18:15-19:30 יוגה ויג'נאנה ענת אולם פיין	
		19:00-20:00 כושר גופני גברים אלכסיי		19:00-20:00 פילאטיס נתנאל ברלין 4	19:00-20:00 <b>core</b> חגית ברלין 4	19:00-20:00 פילאטיס ויטלי ברלין 4
		19:00-20:00 שחייה בוגרים ויטלי			19:00-20:00 כושר גופני גברים אלכסיי	



## שעות פעילות חדר כושר בניין הי"א ובריכה

בריכה	חדר כושר	
22:00-16:00	12:00-06:00 22:00-16:00	ראשון
12:00-06:00 22:00-16:00	12:00-06:00 22:00-16:00	שני - חמישי
18:00-06:00	18:00-06:00	שישי
17:00-08:00	17:00-08:00	שבת

## שעות פעילות מגרשי טניס + טניס שולחן

מגרשי הטניס	טניס שולחן בנין 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: [moadons@wingate.org.il](mailto:moadons@wingate.org.il) ; [michaln@wingate.org.il](mailto:michaln@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.**