

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר ב' תשפ"ב

יום ראשון

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כושר/סקווש	טניס	בריכה	חיצוני/דשא	חיצוני	אולם חורב
06.30-07.00								
07.00-07.30								
07.30-08.00	801-33 ,800-28	801-11 חוה						808-20 2 רשתות
08.00-08.30	TRX מעורב	כ"ג בקצב אישי						פקה כדור עץ בנות
08.30-09.00	800-12	805-26 פקה אלקי		804-11 טניס	802-16 טימאה			801-34 פילאטיס
09.00-09.30	808-15	808-15	808-17 פקה	804-30	802-15 טימאה			805-20
11.00-11.30	יוגה מתקדמים	טניס שולחן	חדר כושר	טניס מתקד'	שחיה מתחילים	805-33	40 ,802-37 סאפ,ג.רחח 8-9.30	פלדנקרייז
11.30-12.00	805-21	804-32	800-35,801-38 אלקי	804-17	802-17 טימאה		מרכז ימי	803-16 2 רשתות
12.00-12.30		טניס שולחן	מועדות תנועתיות	טניס	שחיה בינוני		מרכז ימי	פקה כדור עץ בנות
12.30-13.00	פלדנקרייז				802-18 טימאה			
13.00-13.30	806-23				804-14 פקה			
13.30-14.00					טניס			
14.00-14.30	800-16							
14.30-15.00	דפנה							
15.00-15.30	HIT & RUN							
15.30-16.00	התעמלות				803-36			
16.00-16.30	דפנה	קרב מגע מתק'			15.45-17.15			
16.30-17.00	סגל מעורב	806-17,902-21			כדור עץ חופים			
17.00-17.30	803-30		804-37	804-18 טניס				
17.30-18.00	כדור סל בנות	806-19,37,902-25	סקווש מתקדמים			803-19	805-22	803-31
18.00-18.30	902-40		902-45	902-17,46		קסרגל מתקדמים	אמפייתארטון ריצת לילה	כדור יד בנים
18.30-19.00	קרטת שוטוקאן	902-18	סקווש בנות	טניס			805-30	902-42
19.00-19.30	כדור סל בנות	902-13	902-33				ריצת לילה	קסרגל בנות
20.00-20.30	טנ"ש	טנ"ש	סקווש בנים				בית ספר רעות	
20.30-21.00	כדור סל בנים	804-33					זומבה רפואה	902-16
21.00-21.30		טנ"ש מתקדמים						כדור יד
21.30-22.00								
22.00-22.30								
22.30-23.00								
23.00-23.30								
23.30-00.00								
00.00-01:45								

יום שני

שעות	אולם א'	אולם ב'	בריכה/חופים	חיצוני	דשא/חיצוני	אולם חדש
06.30-07.00		פילאטיס סגל				
07.00-07.30		דפנה				
07.30-08.00	808-12					
08.00-08.30	גלית					
08.30-09.00	TRX					
09.00-09.30	808-18	פילאטיס סגל				803-32
09.30-10.00	טימאה	גלית				אשרף
10.00-10.30	חיוזק ומתיחות	801-19				כדור סל בנות
11.00-10.30		דפנה	808-19			803-42
11.00-11.30		אירובי+עיצוב	טימאה		800-34,801-42	מגרש אחד
11.30-12.00		801-21	שחיה שלב ב'		מק"ק	אשרף כ.סל מתק'
12.00-12.30	דפנה		802-34			803-14
12.30-13.00	אירובי+עיצוב		טימאה			רשת אחת
13.00-13.30						כדור עץ
13.30-14.00		820-12	802-12	820-16,17	800-20,801-17	
14.00-14.30	800-19,801-16		טימאה	בית הסטודנט	גלית	
14.30-15.00	דפנה	מחול אירובי	שחיה מתקד'	סלסה	800-19,801-16	
15.00-15.30	HIT & RUN	התעמלות נשים		820-18,19	דפנה	803-37
15.30-16.00		סגל		בית הסטודנט	HIT & RUN	רשת אחת
16.00-16.30	נבחרת	15:30-16:30		סלסה		כדור עץ בנות
16.30-17.00	כדור סל	806-16			820-20	820-20
17.00-17.30	עובדים				בית הסטודנט	בית הסטודנט
17.30-18.00	קרב מגע		902-14	902-24	סלסה מתקד'	כדור סל
18.00-18.30	800-27,801-39	806-22	כדור עץ בנים	בית הסטודנט		
18.30-19.00				שחמט		
19.00-19.30	פילאטיס	803-33	902-41	902-47	902-19	802-15
19.30-20.00	803-33		כדור עץ בנות	מרכז בולדר	אמפייתארטון טכניון	
20.00-20.30	כדור סל מתקדמים		802-14,24,902-28	ריצות ארוכות	805-34	
21.00-21.30			20-21.30	טיפוס ספורטיבי	20-21.30	
21.30-22.00			שחיה	ב.הסטודנט	שחמט	
22.00-22.30						
22.30-23.00	להקת מחול					
23.00-23.30						
23.45-00:00						
00:00-01:45						

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר ב' תשפ"ב

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר ב' תשפ"ב

יום שלישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	חדר כושר	טניס	בריכה	חיצוני	דשא/חיצוני	אולם חדש
06.30-07.00		TRX סגל ועובדים						
07.00-07.30		גלית						
07.30-08.00	801-37			902-17,46				803-24
08.00-08.30	בויז בלט			טניס				3 רשתות
08.30-09.00	801-41							חוה כדור עץ
09.00-09.30	עיצוב דינאמי			804-19	802-23			803-26
09.30-10.00				טניס	פקה			אשרף
10.00-10.30								קסרגל
11.00-10.30	800-30	800-22,801-24	800-22,801-24	804-41	808-13			803-22
11.00-11.30	TRX מעורב		חדר כושר	טניס	גלית			אשרף
11.30-12.00								קסרגל מתקד'
12.00-12.30					802-25			803-39
12.30-13.00	806-28				פקה			3 מגרשים
13.00-13.30								כדור סל
13.30-14.00	השרדות	800-20,801-17			808-11			803-43
14.00-14.30	805-28	גלית			פקה			2 רשתות
14.30-15.00	פילאטיס TRX	800-17,801-30						כדור עץ
15.00-15.30	פלדנקרייז	דפנה				805-33		
15.30-16.00	805-29				803-45	מ.בולדר		
16.00-16.30	פלדנקרייז	HIT				טיפוס ספורטיבי		
16.30-17.00	כדורעץ	חופשי						כדור עץ
17.00-17.30	סגל ועובדים							רשת אחת
17.30-18.00								סגל ועובדים
18.00-18.30								
18.30-19.00	טנ"ש מתקדמים	902-40						803-12
19.00-19.30	902-18							קסרגל בנות
19.30-20.00	טנ"ש	כדור סל בנות						902-42
20.00-20.30					802-31			קסרגל בנות
20.30-21.00								902-16
21.00-21.30					שחיה בנות			803-34
21.30-22.00					802-32			20-21.30
22.00-22.30					שחיה בנים			כדור יד בנים
22.30-23.00								
23.00-23.30								
23.30-00.00								
00:00-01:45								

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר ב' תשפ"ב

יום רביעי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כושר/סקווש	טניס/חיצוני	בריכה/חופים	דשא/חיצוני	אולם חדש
06.30-07.00		פילאטיס סגל					
07.00-07.30		דפנה					
07.30-08.00	800-15					805-18	
08.00-08.30	טימאה	801-23				תחנת מידע כרמל	803-27
08.30-09.00	כ"ג בקצב אישי	דפנה		804-29		אופני הרים	3 רשתות
09.00-09.30	800-13,801-31	פילאטיס	804-36	טניס			
09.30-10.00	טימאה	801-28	סקווש	804-28			
10.00-10.30	TRX						
11.00-10.30					802-26		803-23
11.00-11.30	820-26	אירובי ועיצוב	800-23,801-25	טניס	טימאה		אשרף
11.30-12.00			חדר כושר		שחיה בינוני		קסרגל בנות
12.00-12.30	מחול אירובי	800-23	804-40		802-20	803-11	803-28
12.30-13.00	802-23		סקווש בנות		טימאה	אשרף	
13.00-13.30					שחיה שלב ב'	קסרגל בנים	כדור יד בנים
13.30-14.00	מחול אירובי						803-29
14.00-14.30							כדור יד בנות
14.30-15.00	806-11	806-24,25					
15.00-15.30							
15.30-16.00	טאקוונדו		804-38				
16.00-16.30	806-18	803-29	השרדות בנות		803-38	מרכז בולדר	כדור רשת
16.30-17.00	902-21		סקווש בנות			טיפוס ספורטיבי	מגרש אחד
17.00-17.30	כדור יד בנות	ג'ודו	804-35		כ.עץ חופים מתקד'		נבחרת עובדות
17.30-18.00	820-13	806-20,902-25	סקווש		902-14		
18.00-18.30	קרטת שוטוקאן		902-45		כדורעץ בנים	805-23	
18.30-19.00					902-41	אמפייתארטון טכניון	
19.00-19.30	902-13					805-19,902-19	
19.30-20.00	820-21		סקווש בנות	בניין חומרים		אמפייתארטון טכניון	902-15
20.00-20.30	כדור סל בנים		902-33	חדר 304	כדו עץ בנות	ריצות ארוכות	קסרגל בנים
20.30-21.00	ריקוד ספורטיבי מתק'	902-29	סקווש בנים		802-10,902-28	902-47	
21.00-21.30					שחיה	20-21.30	
21.30-22.00						טיפוס ספורטיבי	
22.00-22.30						803-44	
22.30-23.00						19.00-20.30	
23.00-23.30						רוגבי בנים	
23:30-00:00							
00:00-01:45							

יום חמישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כושר/סקווש	בריכה	טניס/ חיצוני	חצוני	אולם חדש			
06.30-07.00		805-24 יוגה								
07.00-07.30										
07.30-08.00										
08.00-08.30										
08.30-09.00										
09.00-09.30	801-32 פקה	סגל נשים	800-24,801-26 פקה חדר כושר	802-11 טימאה	800-18,801-15 גלית	801-44 מק"ק				
09.30-10.00	הליכה ספורטיבית	דפנה		שחיה מתח'	פונקציונלי	אירובי מדרגה				
10.00-10.30										
11.00-10.30								800-11 טימאה	804-12 טניס	801-40 מק"ק
11.00-11.30								פונקציונלי	אירובי עיצוב	802-21 גלית
11.30-12.00	800-14,801-35 גלית	801-18 דפנה	804-39 פקה	802-22 טימאה	804-13 טניס	801-43 מק"ק	803-40 3 מגרשים			
12.00-12.30	פילאטיס TRX	פילאטיס	סקווש	שחיה שלב ב'		פילאטיס	כדור סל			
13.00-13.30				802-30 פקה						
13.30-14.00	800-10,801-13 גלית	806-12		שחיה מתקד'						
14.00-14.30	TRX									
14.30-15.00		השרדות								
15.00-15.30	התעמלות	808-14		803-46						
15.30-16.00	דפנה	גלית		כ.עץ חופים בנים						
16.00-16.30	סגל גברים	זומבה								
16.30-17.00	803-41	820-11								
17.00-17.30	כדור סל בנות	בלט								
17.30-18.00	804-42	806-21								
18.00-18.30	בדמינגטון	סיוף								
18.30-19.00	902-42	806-29								
19.00-19.30	קסרגל בנות	ג'יו ג'יוטסו								
20.00-20.30										
20.30-21.00										
21.00-21.30										
21.30-22.00										
22.00-22.30										
22.30-23.00										
23.00-23.30										
23:30-00:00										
00:00-01:45										