

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר חורף תשפ"ד

יום ראשון

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.בושר/כיתת לימוד	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						808-20
08.00-08.30		חוה				40, 802-37		2 רשתות
08.30-09.00	TRX מעורב	כ"ב בקצב אישי				סאפ, גלשני רוח		פקה כדור עף בנות
09.00-09.30	806-19	גלית	808-15	804-11	802-16	800-12		801-34
09.30-10.00		פילאטיס	אלקי	טניס	טימאה	פקה		
10.00-10.30	קרטה	פילאטיס	יוגה מתק' 10.30	טניס	שחיה בינוני	הליכה ספורטיבית		
11.00-10.30	805-20	804-31	808-17	804-30	802-15			
11.00-11.30		פקה		טימאה	טימאה			
11.30-12.00	פלדנקרייז	טניס שולחן	חדר כושר מעורב	טניס מתקד'	שחיה מתחילים			
12.00-12.30	805-21	804-32	800-35,801-38	804-17	802-17			803-16
12.30-13.00		טניס שולחן	אלקי	טניס	טימאה			2 רשתות
13.00-13.30	פלדנקרייז	טניס שולחן	מודעות תנועתית		שלב ב'			פקה כדור עף בנות
13.30-14.00	806-23				802-18			
14.00-14.30	800-16			פקה	טימאה			
14.30-15.00	דפנה	טאקוונדו		טניס	אקוואפורסה			
15.00-15.30	HIT & RUN	806-15						
15.30-16.00	התעמלות	התעמלות			אקוופורסה			
16.00-16.30	דפנה	קרב מגע מתק'			טימאה			803-17
16.30-17.00	סגל מעורב	806-17,902-21			סגל			
17.00-17.30	803-30							כדור יד בנות
17.30-18.00		ג'ודו						803-31
18.00-18.30	כדור סל בנות	820-10						
18.30-19.00	902-40	גלית						
19.00-19.30	זומבה מעורב	902-18						902-15
19.30-20.00	כדור סל בנות							
20.00-20.30	902-13							
20.30-21.00		טנ"ש						
21.00-21.30	כדור סל בנים							
21.30-22.00		טנ"ש מתקד'						
22.00-22.30								
22.30-23.00								
23.00-23.30								
23:30-00:00								
00:00-01:45								

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר חורף תשפ"ד

יום שני

שעות	אולם א'	אולם ב'	חיצוני/כחופים	חיצוני/לימ'	דשא/חיצוני	אולם חורב
06.30-07.00		פילאטיס סגל				
07.00-07.30		דפנה				
07.30-08.00	808-12	801-27				
08.00-08.30	TRX מעורב	קיקבוקסינג				
08.30-09.00	800-15,801-10	פילאטיס סגל				
09.00-09.30	800-15,801-10	גלית				
09.30-10.00	TRX מעורב	טימאה				
10.00-10.30	805-26	801-19				
11.00-10.30	802-16,17	דפנה				
11.00-11.30	820-18,19	808-19				
11.00-11.30	בית הסטודנט	טימאה				
11.30-12.00	סלסה	שחיה שלב ב'				
12.00-12.30	800-34,801-42	803-42				
12.30-13.00	820-27	802-34				
13.00-13.30	בית הסטודנט	טימאה				
13.30-14.00	820-20	802-12				
14.00-14.30	800-19,801-16	מחול אירובי				
14.30-15.00	דפנה					
15.00-15.30	HIT & RUN	התעמלות נשים				
15.30-16.00		סגל				
16.00-16.30	803-37	806-16				
16.30-17.00	כדור עף בנות					
17.00-17.30		קרב מגע				
17.30-18.00	805-17					
18.00-18.30	בית הסטודנט	806-22				
18.30-19.00	800-27,801-39	802-40				
19.00-19.30	פילאטיס	סיוף				
19.30-20.00	803-33	902-29				
20.00-20.30		מעודדות				
20.30-21.00	כדור סל מתקדמים	902-32				
21.00-21.30						
21.30-22.00						
22.00-22.30						
22.30-23.00						
23.00-23.30						
23:45-00:00						
00:00-01:45						

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר חורף תשפ"ד

יום שלישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	חדר כושר	טניס	בריכה	חיצוני/סינפטי	אולם חורב
06.30-07.00		TRX סגל ועובדים					
07.00-07.30		גלית					
07.30-08.00	808-18	801-37					
08.00-08.30	טימאה	806-20					
08.30-09.00	כ"ב בק אישי בנים	קרטה					
09.00-09.30	801-31	800-18,801-15					
09.30-10.00	טימאה	גלית					
10.00-10.30	חיוזק ומתיחות	פונקציונלי מעורב					
11.00-10.30	800-23,801-25	800-30,801-46					
11.00-11.30	פקה	806-13					
11.30-12.00	ח. כושר מעורב	קרב מגע					
12.00-12.30	804-40	806-14					
12.30-13.00	פקה	קרב מגע					
13.00-13.30							
13.30-14.00							
14.00-14.30							
14.30-15.00							
15.00-15.30	806-11	800-17,801-30					
15.30-16.00	טאקוונדו	דפנה					
16.00-16.30	השרדות	HIT מעורב					
16.30-17.00	803-38						
17.00-17.30	כדור עף מתק'	803-39					
17.30-18.00	ג'ודו	803-12					
18.00-18.30	804-34						
18.30-19.00	ריקודי עם	902-40					
19.00-19.30	803-34	כדור סל בנות					
19.30-20.00	902-18	902-13					
20.00-20.30	כדור סל רפואה	803-31					
20.30-21.00	803-18						
21.00-21.30							
21.30-22.00	כדור סל						
22.00-22.30							
22.30-23.00							
23.00-23.30							
23:30-00:00							
00:00-01:45							

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר חורף תשפ"ד

יום רביעי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.בושר/סקווש	טניס/כיתת לימוד	בריכה/חופים	חיצוני	דשא סינפטי	אולם חורב
06.30-07.00		פילאטיס סגל						
07.00-07.30		דפנה						
07.30-08.00	808-18	801-23						
08.00-08.30	טימאה	דפנה						
08.30-09.00	כ"ב בק אישי בנים	פילאטיס						
09.00-09.30	801-31	801-28						
09.30-10.00	טימאה	חיוזק ומתיחות						
10.00-10.30	800-23,801-25	804-28						
11.00-10.30	פקה	804-40						
11.00-11.30	ח. כושר מעורב	פקה						
12.00-12.30	806-12	808-13						
12.30-13.00	גלית	אקוופורסה						
13.00-13.30	808-14	808-14						
13.30-14.00	סגל נשים	גלית						
14.00-14.30	דפנה	גלית						
14.30-15.00	סגל נשים	גלית						
15.00-15.30	802-24	803-46						
15.30-16.00	806-11	כ.עף חופים בנים						
16.00-16.30	803-38	השרדות						
16.30-17.00	כדור עף מתק'	803-36						
17.00-17.30	820-13	803-36						
18.00-18.30	804-34	כדור עף חופים						
18.30-19.00	ריקודי עם	800-13,801-47						
19.00-19.30	803-34	רפואה 19-20.30						
19.30-20.00	902-18	פלאטים מתיחות						
20.00-20.30	כדור סל רפואה	802-31						
20.30-21.00	803-18	שחיה בנות						
21.00-21.30		802-32						
21.30-22.00	כדור סל							
22.00-22.30								
22.30-23.00								
23.00-23.30								
23:30-00:00								
00:00-01:45								

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר חורף תשפ"ד

יום חמישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.בושר/סקווש	בריכה	טניס/ חיצוני	חיצוני/דשא סינפטי	אולם חורב
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00	805-24						
08.00-08.30	יוגה						
08.30-09.00	סגל נשים						
09.00-09.30	דפנה						
09.30-10.00	801-44	801-32					
10.00-10.30	טימאה	הליכה ספורטיבית					
11.00-10.30	802-21	800-24,801-26					
11.00-11.30	גלית	פקה					
11.30-12.00	801-40	804-12					
12.00-12.30	801-18	800-14,801-35					
12.30-13.00	דפנה	גלית					
13.00-13.30	פילאטיס	פילאטיס TRX מעורב					
13.30-14.00	800-10,801-13	800-11					
14.00-14.30	806-12	טימאה					
14.30-15.00	גלית	גלית					
15.00-15.30	השרדות	התעמלות					
15.30-16.00	808-14	דפנה					
16.00-16.30	גלית	סגל נברים					
16.30-17.00	820-11	820-14,15					
17.00-17.30	בלט	ריקודים סלונים					
17.30-18.00	806-21	804-42					
18.00-18.30		בדמינגטון					
18.30-19.00							
19.00-19.30	902-47						
19.30-20.00	טיפוס ספורטיבי						
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							

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר חורף תשפ"ד

יום שישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	חיצוני	חיצוני	אולם חורב
06:30-07:00					
07:00-07:30					
07:30-08:00	800-32,801-36 דפנה	800-26,801-12 גלית	902-25 ביים יבנה	902-36 תחנת המידע כרמל	803-27 3 רשתות
08:00-08:30	HIT מעורב	פילאטיס מעורב	קראטה		חוה כדור עץ
08:30-09:00					
09:00-09:30	סגל בכיר חוה	808-16 דפנה			800-25,801-45 גלית
09:30-10:00		פילאטיס מעורב			פונקציונלי מעורב
10:00-10:30		800-21,801-14 גלית			
11:00-10:30		קור פיטנס			
11:00-11:30					
11:30-12:00					
12:00-12:30					
12:30-13:00					
13:00-13:30					
13:30-14:00					
14:00-14:30					
14:30-15:00					
15:00-15:30					
15:30-16:00					
16:00-16:30					
16:30-17:00					
17:00-17:30					
17:30-18:00					
18:00-18:30					
18:30-19:00					
19:00-19:30					
19:30-20:00					
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					