

מערכת פעילות מתקני ספורט מסטר חורף תשפ"ה

יום ראשון

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כס/קושי/כיתת לימוד	טניס	בריכה	חינוך/דשא/סינתטי	חינוך	אולם חורב
06.30-07.00								
07.00-07.30								
07.30-08.00		807-22	חזה					808-20
08.00-08.30		801-11	כ"ג בקבא אישי					2 רשתות
08.30-09.00		801-34	TRX מעורב					פיקה כדור עף בנות
09.00-09.30		801-34	זומבה					
09.30-10.00		גלית	גלית					
10.00-10.30		פילאטיס	סגל					
11.00-10.30		805-20	פילאטיס					
11.00-11.30		804-31	פיקה					
11.30-12.00		פילאטיס	פילאטיס					
12.00-12.30		805-21	פילאטיס					
12.30-13.00		804-32	פילאטיס					
13.00-13.30		פילאטיס	פילאטיס					
13.30-14.00		806-28	פילאטיס					
14.00-14.30		800-16	פילאטיס					
14.30-15.00		דפנה	פילאטיס					
15.00-15.30		HIT & RUN	פילאטיס					
15.30-16.00		כוסר גופני	פילאטיס					
16.00-16.30		דפנה	פילאטיס					
16.30-17.00		סגל מעורב	פילאטיס					
17.00-17.30		803-30	פילאטיס					
17.30-18.00		ג'ודו	פילאטיס					
18.00-18.30		כדור סל בנות	פילאטיס					
18.30-19.00		820-10	פילאטיס					
19.00-19.30		גלית	פילאטיס					
19.30-20.00		902-18	פילאטיס					
20.00-20.30		902-13	פילאטיס					
20.30-21.00		20.30-21.00	פילאטיס					
21.00-21.30		21.00-21.30	פילאטיס					
21.30-22.00		21.30-22.00	פילאטיס					
22.00-22.30		22.00-22.30	פילאטיס					
22.30-23.00		22.30-23.00	פילאטיס					
23.00-23.30		23.00-23.30	פילאטיס					
23.30-00.00		23.30-00.00	פילאטיס					
00.00-01:45		00.00-01:45	פילאטיס					

מערכת פעילות מתקני ספורט מסטר חורף תשפ"ה

יום שני

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כס/קושי/כיתת לימוד	טניס	בריכה/חופים	חינוך/דשא/סינתטי	חינוך	אולם חורב	כיתת לימוד
06.30-07.00		פילאטיס סגל							טאי צ'י
07.00-07.30		דפנה							סגל
07.30-08.00		801-27	פילאטיס						
08.00-08.30		גלית	פילאטיס						
08.30-09.00		TRX מעורב	פילאטיס						
09.00-09.30		807-14	פילאטיס						
09.30-10.00		טימאה	פילאטיס						
10.00-10.30		TRX מעורב	פילאטיס						
11.00-10.30		805-26	פילאטיס						
11.00-11.30		אלקי	פילאטיס						
11.30-12.00		801-21	פילאטיס						
12.00-12.30		דפנה	פילאטיס						
12.30-13.00		806-19	פילאטיס						
13.00-13.30		קראטה	פילאטיס						
13.30-14.00		807-16	פילאטיס						
14.00-14.30		דפנה	פילאטיס						
14.30-15.00		HIT & RUN	פילאטיס						
15.00-15.30		803-37	פילאטיס						
15.30-16.00		806-16	פילאטיס						
16.00-16.30		803-37	פילאטיס						
16.30-17.00		806-16	פילאטיס						
17.00-17.30		כדור עף בנות	פילאטיס						
17.30-18.00		קרב מגע	פילאטיס						
18.00-18.30		807-21	פילאטיס						
18.30-19.00		806-22	פילאטיס						
19.00-19.30		803-33	פילאטיס						
19.30-20.00		902-29	פילאטיס						
20.00-20.30		20.00-20.30	פילאטיס						
20.30-21.00		20.30-21.00	פילאטיס						
21.00-21.30		21.00-21.30	פילאטיס						
21.30-22.00		21.30-22.00	פילאטיס						
22.00-22.30		22.00-22.30	פילאטיס						
22.30-23.00		22.30-23.00	פילאטיס						
23.00-23.30		23.00-23.30	פילאטיס						
23.30-00.00		23.30-00.00	פילאטיס						
00.00-01:45		00.00-01:45	פילאטיס						

מערכת פעילות מתקני ספורט מסטר חורף תשפ"ה

יום שלישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כס/קושי/כיתת לימוד	טניס	בריכה	חינוך/דשא/סינתטי	חינוך	אולם חורב
06.30-07.00		TRX סגל						
07.00-07.30		גלית						
07.30-08.00		808-18	פילאטיס					
08.00-08.30		801-23	פילאטיס					
08.30-09.00		801-31	פילאטיס					
09.00-09.30		801-28	פילאטיס					
09.30-10.00		806-20	פילאטיס					
10.00-10.30		807-19	פילאטיס					
11.00-10.30		820-26	פילאטיס					
11.00-11.30		804-41	פילאטיס					
11.30-12.00		807-18	פילאטיס					
12.00-12.30		806-14	פילאטיס					
12.30-13.00		807-17	פילאטיס					
13.00-13.30		805-28	פילאטיס					
13.30-14.00		807-13	פילאטיס					
14.00-14.30		805-29	פילאטיס					
14.30-15.00		803-39	פילאטיס					
15.00-15.30		820-21	פילאטיס					
15.30-16.00		902-29	פילאטיס					
16.00-16.30		902-13	פילאטיס					
16.30-17.00		902-13	פילאטיס					
17.00-17.30		902-13	פילאטיס					
17.30-18.00		902-13	פילאטיס					
18.00-18.30		902-13	פילאטיס					
18.30-19.00		902-13	פילאטיס					
19.00-19.30		902-13	פילאטיס					
19.30-20.00		902-13	פילאטיס					
20.00-20.30		902-13	פילאטיס					
20.30-21.00		902-13	פילאטיס					
21.00-21.30		902-13	פילאטיס					
21.30-22.00		902-13	פילאטיס					
22.00-22.30		902-13	פילאטיס					
22.30-23.00		902-13	פילאטיס					
23.00-23.30		902-13	פילאטיס					
23.30-00.00		902-13	פילאטיס					
00.00-01:45		902-13	פילאטיס					

מערכת פעילות מתקני ספורט מסטר חורף תשפ"ה

יום רביעי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כס/קושי/כיתת לימוד	טניס	בריכה/חופים	חינוך/דשא/סינתטי	חינוך	אולם חורב
06.30-07.00		פילאטיס סגל						
07.00-07.30		דפנה						
07.30-08.00		808-18	פילאטיס					
08.00-08.30		801-23	פילאטיס					
08.30-09.00		801-31	פילאטיס					
09.00-09.30		801-28	פילאטיס					
09.30-10.00		806-20	פילאטיס					
10.00-10.30		807-19	פילאטיס					
11.00-10.30		820-26	פילאטיס					
11.00-11.30		804-41	פילאטיס					
11.30-12.00		807-18	פילאטיס					
12.00-12.30		806-14	פילאטיס					
12.30-13.00		807-17	פילאטיס					
13.00-13.30		805-28	פילאטיס					
13.30-14.00		807-13	פילאטיס					
14.00-14.30		805-29	פילאטיס					
14.30-15.00		803-39	פילאטיס					
15.00-15.30		820-21	פילאטיס					
15.30-16.00		902-29	פילאטיס					
16.00-16.30		902-13	פילאטיס					
16.30-17.00		902-13	פילאטיס					
17.00-17.30		902-13	פילאטיס					
17.30-18.00		902-13	פילאטיס					
18.00-18.30		902-13	פילאטיס					
18.30-19.00		902-13	פילאטיס					
19.00-19.30		902-13	פילאטיס					
19.30-20.00		902-13	פילאטיס					
20.00-20.30		902-13	פילאטיס					
20.30-21.00		902-13	פילאטיס					
21.00-21.30		902-13	פילאטיס					
21.30-22.00		902-13	פילאטיס					
22.00-22.30		902-13	פילאטיס					
22.30-23.00		902-13	פילאטיס					
23.00-23.30		902-13	פילאטיס					
23.30-00.00		902-13	פילאטיס					
00.00-01:45		902-13	פילאטיס					

מערכת פעילות מתקני ספורט מסטר חורף תשפ"ה

יום חמישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כס/קושי/כיתת לימוד	טניס	בריכה	חינוך/דשא/סינתטי	חינוך	אולם חורב
06.30-07.00								
07.00-07.30								
07.30-08.00		805-24	פילאטיס					
08.00-08.30		805-36	פילאטיס					
08.30-09.00		801-43	פילאטיס					
09.00-09.30		801-32	פילאטיס					
09.30-10.00		802-11	פילאטיס					
10.00-10.30		801-20	פילאטיס					
11.00-10.30		800-11	פילאטיס					
11.00-11.30		807-12	פילאטיס					
11.30-12.00		801-18	פילאטיס					
12.00-12.30		807-12	פילאטיס					
12.30-13.00		801-44	פילאטיס					
13.00-13.30		804-13	פילאטיס					
13.30-14.00		807-10	פילאטיס					
14.00-14.30		806-12	פילאטיס					
14.30-15.00		808-14	פילאטיס					
15.00-15.30		820-11	פילאטיס					
15.30-16.00		808-14	פילאטיס					
16.00-16.30		820-11	פילאטיס					
16.30-17.00		820-14,15	פילאטיס					
17.00-17.30		804-42	פילאטיס				</	