

מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר אביב תשפ"ה

יום ראשון

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.ל/סוקו/כיתת לימוד	טניס	בריכה	חימום/סינטי	חימוני	אולם חורב
06.30-07.00								
07.00-07.30								
07.30-08.00	807-22	801-11	חוג					808-20
08.00-08.30								2 רשתות
08.30-09.00	TRX מעורב	כ"ג בקבוצ אישי						פקה כדור עף בנות
09.00-09.30	801-34	זומבה						
09.30-10.00	פילאטיס	סגל	יוגה מתק' 10.30					
10.00-10.30	805-20	804-31	פקה					
10.30-11.00	805-20	804-31	מרכז ימי					
11.00-11.30								
11.30-12.00	טניס שולחן	פדרנקרייז	חדר כושר מעורב					
12.00-12.30	805-21	804-32	טניס שולחן					803-16
12.30-13.00			מדיעות תנועתית					2 רשתות
13.00-13.30	פדרנקרייז	טניס שולחן	אלקי					פקה כדור עף בנות
13.30-14.00								
14.00-14.30	800-16	דפנה	השרדות					
14.30-15.00								
15.00-15.30	806-15	HIT & RUN	פילאטיס					
15.30-16.00	כושר גופני							
16.00-16.30	דפנה	קרב מגע						
16.30-17.00	סגל מעורב	806-17,902-21						
17.00-17.30	803-30	ג'ורו						
17.30-18.00	כדור סל בנות	820-10						
18.00-18.30	18.30-19.00	גלית						
19.00-19.30	זומבה מעורב	902-18						
19.30-20.00	כדור סל בנות	902-13						
20.00-20.30	20.30-21.00	טנ"ש						
21.00-21.30	כדור סל בנים	804-33						
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 אביב תשפ"ה

יום שני

שעות	אולם א'	אולם ב'	כ. לימוד/טניס	בריכה/חופים	חימוני	חימום/דשא סינטי	אולם חורב
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00	808-12	801-27	דפנה				
08.00-08.30	גלית	TRX מעורב					
08.30-09.00							
09.00-09.30	807-14	פילאטיס סגל					
09.30-10.00	טימאה	גלית					
10.00-10.30	TRX מעורב	801-19					
10.30-11.00	805-26	דפנה					
11.00-11.30	אלקי	אירובי-עיצוב					
11.30-12.00	יוגה	801-21					
12.00-12.30							
12.30-13.00							
13.00-13.30							
13.30-14.00							
14.00-14.30	807-16	דפנה					
14.30-15.00	HIT & RUN	התעמלות נשים					
15.00-15.30	803-37	15:30-16:30					
16.00-16.30	806-16	קרב מגע					
17.00-17.30	כדור עף בנות						
17.30-18.00							
18.00-18.30	807-21	806-22					
18.30-19.00	פילאטיס	סוף					
19.00-19.30	803-33	902-29					
19.30-20.00							
20.00-20.30							
20.30-21.00	כדור סל מתקדמים	כדור סל מתקדמים					
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 אביב תשפ"ה

יום שלישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.ל/כיתת לימוד	טניס	בריכה	חימום/סינטי	אולם חורב
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00							
08.00-08.30							
08.30-09.00							
09.00-09.30	807-15	801-41					
09.30-10.00	גלית	עיצוב דינמי					
10.00-10.30	פונקציונלי מעורב	804-19					
11.00-11.30	806-13	807-23					
11.30-12.00	קרב מגע	TRX מעורב					
12.00-12.30	806-14	801-37					
12.30-13.00	קרב מגע	בודי בלט					
13.00-13.30							
13.30-14.00	807-17	807-17					
14.00-14.30	גלית	פילאטיס TRX מעורב					
14.30-15.00	807-13	807-13					
15.00-15.30	805-29	805-29					
15.30-16.00	HIT מעורב						
16.00-16.30							
16.30-17.00	803-39	803-39					
17.00-17.30	כדור סל	902-40					
17.30-18.00							
18.00-18.30	902-40	902-40					
18.30-19.00							
19.00-19.30	902-29	902-29					
19.30-20.00	כדור סל בנות	902-13					
20.00-20.30							
20.30-21.00	כדור סל בנים						
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 אביב תשפ"ה

יום רביעי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.נוש/סקווש	טניס/כיתת לימוד	בריכה/חופים	חימוני	סינטי/חימוני	אולם חורב
06.30-07.00								
07.00-07.30								
07.30-08.00								
08.00-08.30								
08.30-09.00								
09.00-09.30	801-31	801-31						
09.30-10.00	טימאה	טימאה						
10.00-10.30	חיזוק ומתיחות	804-28						
10.30-11.00	806-26	806-26						
11.00-11.30								
11.30-12.00	קרטו	אירובי ועיצוב						
12.00-12.30								
12.30-13.00								
13.00-13.30	806-23	806-23						
13.30-14.00								
14.00-14.30	טאקוודו	806-24,25						
14.30-15.00								
15.00-15.30	טאקוודו	טאקוודו						
16.00-16.30	803-38	803-38						
16.30-17.00								
17.00-17.30	כדור עף	803-50						
17.30-18.00								
18.00-18.30	804-34	804-34						
18.30-19.00	טנ"ש מתקדמים	803-34						
19.00-19.30	902-18	902-18						
19.30-20.00	כדור סל רפואה	803-18						
20.00-20.30								
20.30-21.00	טנ"ש	806-20						
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 אביב תשפ"ה

יום חמישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.ל/סוקו/כיתת לימוד	טניס/דשא/חימוני	בריכה	חימוני	אולם חורב
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00							
08.00-08.30							
08.30-09.00							
09.00-09.30	סגל נשים	805-24					
09.30-10.00							
10.00-10.30	דפנה	סגל נשים					
11.00-11.30	800-11	800-11					
11.00-11.30	טימאה	טימאה					
11.30-12.00	פונקציונלי	אירובי ועיצוב					
12.00-12.30	807-12	807-12					
12.30-13.00	גלית	פילאטיס TRX מעורב					
13.00-13.30							
13.30-14.00	807-10	807-10					
14.00-14.30	גלית	גלית					
14.30-15.00	TRX מעורב	806-12					
15.00-15.30							
15.30-16.00	כושר גופני	808-14					
16.00-16.30	דפנה	גלית					
16.30-17.00	סגל גברים	זומבה					
17.00-17.30	820-14,15	820-14,15					
17.30-18.00							
18.00-18.30	ריקודים סלונים	בלט					
18.30-19.00	804-42	806-21					
19.00-19.30							
19.30-20.00	בדמינגטון	סוף					
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 אביב תשפ"ה

יום שישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	בריכה	חימוני	חימוני	אולם חורב
06.30-07.00						
07.00-07.30						
07.30-08.00						
08.00-08.30						
08.30-09.00						
09.00-09.30	סגל בכיר	807-26				
09.30-10.00	גלית	דפנה				
10.00-10.30						
11.00-11.30						
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						