



# מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר אביב תשפ"ו

## יום שני

שעות	אולם א'/כיתת לימוד	אולם ב'	בריכה/חופים	חיצוני	חיצוני/דשא סינתטי	אולם חורב	טניס/חיצוני
06.30-07.00		פילאטיס סגל					
07.00-07.30		דפנה					
07.30-08.00	808-12	801-27					902-17,46
08.00-08.30	גלית						טניס
08.30-09.00	מעורב TRX	קיקבוקסינג					
09.00-09.30	807-14	פילאטיס סגל	802-28		805-14	803-32	804-44
09.30-10.00	טימאה	גלית			קדה	רונית	טניס
10.00-10.30	מעורב TRX	801-19	שחיה בנות		יוגה	כדור סל בנות	
10.30-11.00	805-26	דפנה	808-19	820-16,17	807-24	803-42	804-43
11.00-11.30	אלקי	אירובי ועיצוב	טימאה	בית הסטודנט	מק"ק	רונית	טניס
11.30-12.00	יוגה	801-21	שחיה שלב ב'	סלסה	יוגה	כדור סל	
12.00-12.30	805-27	דפנה	802-34	820-20		803-14	804-45
12.30-13.00	אלקי	אירובי ועיצוב	טימאה	בית הסטודנט			טניס בינוני
13.00-13.30	יוגה מאזנט	806-19	שחיה בינוני	סלסה מתקדמים		כדור עף בנים	
13.30-14.00			802-12	820-27,28		803-43	
14.00-14.30	807-16	קראטה	טימאה	בית הסטודנט	807-28		
14.30-15.00	דפנה		שחיה מתקד'	בצ'אטה	מק"ק	כדור עף	
15.00-15.30	HIT & RUN	התעמלות נשים			פילאטיס מכשירים		
15.30-16.00		סגל					
16.00-16.30	803-37	15:30-16:30	807-21			נבחרת עובדים	
16.30-17.00		806-16	18.00-17.00				
17.00-17.30	כדור עף בנות		פילאטיס	805-17		כדור סל	803-19
17.30-18.00	902-14	קרב מגע	902-14	בית הסטודנט	801-29		כדור רגל מתקדמים
18.00-18.30		806-22	18.00-19.30	שחמט	18.30-20.00		
18.30-19.00	כדור עף בנות		כדור עף בנים	805-25	פילאטיס רפואה		805-22
19.00-19.30	902-41	סיוף	902-41	בית הסטודנט			17.30-19.00
19.30-20.00		902-29	19.30-21.00	שחמט	902-19		ריצת לילה
20.00-20.30	כדור עף בנים		כדור עף בנות	805-34	אצטדיון א"ק	902-42	902-15
20.30-21.00	803-33	מעודדות	802-14,24,902-28	בית הסטודנט	ריצות ארוכות		
21.00-21.30		902-32	20.00-21.30	שחמט מתקדמים		קטרל בנות	קטרל בנים
21.30-22.00	כדור סל מתקדמים		שחיה				
22.00-22.30			802-29				
22.30-23.00		להקת מחול	21.30-23.00				
23.00-23.30			שחיה בינוני				
23:45-00:00							
00:00-01:45							

# מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר אביב תשפ"ו

## יום שלישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.כ/טניס	טניס/סקווש	בריכה	חיצוני/סינתטי	אולם חורב
06.30-07.00		סגל TRX					
07.00-07.30		גלית				805-18	
07.30-08.00						ת. מידע ברמל	803-24
08.00-08.30						אופני הרים	חזה
08.30-09.00							כדור עף בנים
09.00-09.30		801-41	804-25	804-19	802-23		803-26
09.30-10.00			פקה		גלית		אשר
10.00-10.30		עיצוב דינמי	סקווש מעורב	טניס בינוני	אקוופורסה מעורב		קטרגל
10.30-11.00	806-13	807-23	807-18	804-41			803-22
11.00-11.30			פקה				אשר
11.30-12.00	קרב מגע	מעורב TRX	חדר כושר מעורב	טניס			קטרגל
12.00-12.30	806-14	801-37	804-20	804-22	802-25		
12.30-13.00					פקה		
13.00-13.30	קרב מגע	בודי בלט	סקווש בנות	טניס	שחיה בינוני		803-51
13.30-14.00	807-17		804-21		808-11		כדור יד בנות
14.00-14.30	גלית	805-28			פקה		803-47
14.30-15.00	פילאטיס TRX מעורב		סקווש בנים		שחיה בינוני		
15.00-15.30	807-13	פלדנקרייז					כדור יד בנים
15.30-16.00	דפנה	805-29					
16.00-16.30	מעורב HIT					נבחרת עובדים	
16.30-17.00		פלדנקרייז					כדור עף
17.00-17.30	803-39					קטרגל	
17.30-18.00		820-21					סגל ועובדים
18.00-18.30	כדור סל						
18.30-19.00	803-52	ריקודים מוזרניים					
19.00-19.30		902-29		803-44		807-15	902-13
19.30-20.00	כ.סל מתקדמות					רפואה	
20.00-20.30	902-40	להקת מעודדות		רוגבי בנים	802-31	כושר גופני אירובי	כדור סל בנים
20.30-21.00							
21.00-21.30	כדור סל בנות				שחיה בנות	807-32	902-16
21.30-22.00					802-32	רפואה	
22.00-22.30						כושר גופני אירובי	כדור יד בנים
22.30-23.00					שחיה בנים		
23.00-23.30							
23.30-00.00							
00.00-01:45							



# מערכת פעילות מתקני ספורט סמסטר אביב תשפ"ו

## יום חמישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	חדר כושר/ סקווש	בריכה	טניס/דשא/חיצוני	חיצוני	אולם חורב/חיצוני
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00		805-24					
08.00-08.30		יוגה					
08.30-09.00							
09.00-09.30		סגל נשים		802-11	801-32	801-43	805-41
09.30-10.00				טימאה	פקה	מק"ק	
10.00-10.30		דפנה		שחיה מתח'	הליכה ספורטיבית	פילאטיס	טיפוס ספורטיבי
10.30-11.00	800-11	801-20	807-20	802-21	804-12	801-40	805-33
11.00-11.30	טימאה	דפנה	פקה	גלית	טניס	מק"ק	
11.30-12.00	פונקציונלי	אירובי עיצוב	חדר כושר מעורב	אקוואפורסה	עיצוב וחיטוב	עיצוב וחיטוב	טיפוס ספורטיבי
12.00-12.30		801-18	804-39	802-22	804-13	801-44	803-55
12.30-13.00		דפנה	פקה	טימאה	טניס	מק"ק	
13.00-13.30		פילאטיס	סקווש	שחיה שלב ב'		אירובי מדרגה	כדור עף בנים
13.30-14.00				802-30			803-56
14.00-14.30		806-12		פקה			
14.30-15.00				שחיה מתקד'			כדור עף בנות
15.00-15.30		השרדות					
15.30-16.00	כושר גופני	808-14					803-40
16.00-16.30	דפנה	גלית					
16.30-17.00	סגל גברים	זונבה				803-13,25,35	כדור סל
17.00-17.30	820-14,15	820-11				מרכז כדורת דשא	803-41
17.30-18.00						כדורת דשא	
18.00-18.30	ריקודים סלונים	בלט					כדור סל בנות
18.30-19.00	804-42	806-21					
19.00-19.30							
19.30-20.00	בדמינגטון	סיוף					
20.00-20.30		806-26					
20.30-21.00							
21.00-21.30		איכידו					
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"ו

## יום שישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	בריכה/סקווש	חיצוני	חיצוני	חורב/דשא/חיצוני
06.30-07.00						
07.00-07.30						
07.30-08.00		808-16		902-36		803-27
08.00-08.30		דפנה			802-35	חזה
08.30-09.00		פילאטיס מעורב		תחנת המידע ברמל	מרכז ימי בת גלים	כדור עף בנים
09.00-09.30	סגל בכיר	807-26	802-39		שייט	805-16,902-35
09.30-10.00	גלית	דפנה			902-23	8-9.30, 11-14
10.00-10.30		תנועה ומתיחות	שחיה	אופני הרים	מ.ימי בת גלים	ביווט ספורטיבי
10.30-11.00				902-31	שייט 10-13	805-37
11.00-11.30				מ ימי בת גלים 8-11	805-32	8.30-10.00
11.30-12.00				חתירה סנונית		קארטינג בנים
12.00-12.30				902-38	ביווט ספ' מתקדמים	805-38
12.30-13.00				מרכז ימי בת גלים	802-13	10.00-11.30
13.00-13.30				8.30-11.30	11.00-12.30	קארטינג בנות
13.30-14.00				גלישת רוח	קיאקים רפואה	
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						