

מערכת פעילות ספורט מסמטר אביב תשפ"ג

יום ראשון

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.בושר/כיתת לימוד	טניס	ברכה/חופים	חיצוני/דשא	חיצוני	אולם חדש
06.30-07.00								
07.00-07.30								
07.30-08.00	801-11	801-33, 800-28						808-20
08.00-08.30	חזה	כ"ג בקובב אישי						2 רשתות
08.30-09.00	TRX מעורב						סאפ, גלשי רוח	פקה כדור עף בנות
09.00-09.30	805-26	805-26	808-15	804-11	802-16	800-12	מרכז ימי	801-34
09.30-10.00	אלקי	אלקי	אלקי	טניס	טימאה	פקה	802-36,38	אשרף
10.00-10.30	יוגה	יוגה	10.30 מתקן		הליכה ספורטיבית		מרכז ימי	קטרול
11.00-10.30	805-20	804-31	808-17	804-30	802-15			803-22
11.00-11.30	פילדנקרייז	טניס שולחן	פקה	טניס מתקן	טימאה			אשרף
11.30-12.00	805-21	804-32	800-35,801-38	804-17	802-17			קטרול מתקן
12.00-12.30	800-16	805-23	חדד כושר מעורב	טניס מתקן	שחיה מתחילים			
12.30-13.00	דפנה	806-26	דפנה	804-17	802-17			803-16
13.00-13.30	טאקוונדו	טניס שולחן	טאקוונדו	טניס	טימאה			2 רשתות
13.30-14.00	HIT & RUN	806-15	טאקוונדו	טניס	802-18			פקה כדור עף בנות
14.00-14.30	התעמלות	קרב מגע מתקן	דפנה	804-14	802-17			
14.30-15.00	דפנה	806-15	טאקוונדו	טניס	טימאה			
15.00-15.30	התעמלות	806-15	טאקוונדו	טניס	803-36			
15.30-16.00	דפנה	קרב מגע מתקן	התעמלות	טניס	כדור עף חופים			
16.00-16.30	סגל מעורב	806-17,902-21	התעמלות	טניס	אקוואפורה			
17.00-17.30	803-30	803-30	התעמלות	טניס	סגל ועובדים			
17.30-18.00	ג'ודו	ג'ודו	התעמלות	טניס	טימאה 15.30-16.30			803-31
18.00-18.30	כדור סל בנות	806-37,902-25	קטקווש מתקדמים	טניס	804-37			805-22
18.30-19.00	902-40	806-37,902-25	קטקווש מתקדמים	טניס	804-15			מרכז ספורט
19.00-19.30	קרטטה שוטקאן	902-18	קטקווש בנות	טניס	804-15			כדור די בניס
19.30-20.00	כדור סל בנות	902-18	קטקווש בנות	טניס	804-16			902-15
20.00-20.30	901-13	902-18	קטקווש בנות	טניס	804-16			805-30
20.30-21.00	טנ"ש	טנ"ש	קטקווש בנות	טניס	804-16			805-15
21.00-21.30	כדור סל בניס	804-33	קטקווש בניס	טניס	804-16			ח.בושר פקולטה
21.30-22.00		טנ"ש מתקדמים	קטקווש בניס	טניס	804-16			יוגה רפואה
22.00-22.30			קטקווש בניס	טניס	804-16			801-22
22.30-23.00			קטקווש בניס	טניס	804-16			ח.בושר פקולטה
23.00-23.30			קטקווש בניס	טניס	804-16			יוגה רפואה
23.30-00:00			קטקווש בניס	טניס	804-16			כדור די
00:00-01:45			קטקווש בניס	טניס	804-16			

מערכת פעילות מתקני ספורט מסמטר אביב תשפ"ג

יום שני

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.בושר/חופים	ברכה/חופים	חיצוני/כיתת לימ'	דשא/חיצוני	אולם חדש
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00	808-12	פילאטיס סגל					
08.00-08.30	גלית	דפנה					
08.30-09.00	TRX מעורב	801-27					
09.00-09.30	800-15,801-10	פילאטיס סגל					803-32
09.30-10.00	טימאה	גלית					אשרף
10.00-10.30	TRX מעורב	801-19					כדור סל בנות
11.00-10.30		דפנה		808-19	820-16,17	800-34,801-42	803-42
11.00-11.30				טימאה	בית הסטודנט	מק"ק	מגרש אחד
11.30-12.00		801-21			סלסה	TRX פונקציונלי	אשרף כ.סל מתקן
12.00-12.30		דפנה		802-34	820-18,19		803-14
12.30-13.00		820-12		טימאה	בית הסטודנט		רשת אחת
13.00-13.30		820-12		שחיה בינוני	סלסה		כדור עף בניס
13.30-14.00				802-12	820-20		
14.00-14.30		מחול אירובי		טימאה	בית הסטודנט	800-19,801-16	
14.30-15.00					סלסה מתקדמים	דפנה	
15.00-15.30					14,15,22 820		
15.30-16.00		התעמלות נשים			בית הסטודנט		
16.00-16.30		סגל			סלסה	801-29	נבחרת עובדים
16.30-17.00		15:30-16:30				18.30-20.00	כדור סל
16.30-17.30		803-37				פילאטיס רפואה	
17.00-17.30		כדור עף בנות					
17.30-18.00		קרב מגע		902-14	805-17		
18.00-18.30		806-22		כדור עף בניס	בית הסטודנט		
18.30-19.00		800-27,801-39			שחמט		
19.00-19.30		פילאטיס		902-41	805-25		
19.30-20.00		803-33		כדור עף בנות	בית הסטודנט	902-19	
20.00-20.30		כדור סל מתקדמים		802-14,24,902-28	שחמט	רצות אחכות	902-42
20.30-21.00				שחיה	20.00-21.30		קטרול בנות
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 מסמטר אביב תשפ"ג

יום שלישי

שעות	אולם א'	אולם ב'	חדד כושר	טניס	ברכה	חיצוני/סינתיטי	אולם חדש
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00	801-37	TRX סגל ועובדים		902-17,46			803-24
08.00-08.30	בודי בלט	גלית		טניס			חזה
08.30-09.00	801-41	800-18,801-15		טניס		902-47	כדור עף מתקן
09.00-09.30	גלית	גלית		טניס	802-23	מ. בולדר	803-26
09.30-10.00	פונקציונלי מעורב	פונקציונלי מעורב		טניס	פקה	טיפוס ספורטיבי	אשרף
10.00-10.30				טניס	שחיה בינוני		קטרול
11.00-10.30		800-30	800-22,801-24	804-41	808-13		803-22
11.00-11.30		TRX מעורב	פקה	טניס	גלית		אשרף
11.30-12.00			חדד כושר מעורב	טניס	אקוואפורה		קטרול מתקן
12.00-12.30		806-28			802-25		
12.30-13.00					פקה		
13.00-13.30					שחיה בינוני		
13.30-14.00		השרדות			808-11		803-43
14.00-14.30		805-28			פקה		2 רשתות
14.30-15.00					שחיה בינוני		כדור עף
15.00-15.30		פילדנקרייז			803-45		
15.30-16.00		805-29			כ.עף חופים		
16.00-16.30		פילדנקרייז					
16.30-17.00							כדור עף
17.00-17.30		803-39					רשת אחת
17.30-18.00		804-34					סגל ועובדים
18.00-18.30		כדור סל					
18.30-19.00		902-40					
19.00-19.30		טנ"ש מתקדמים					
19.30-20.00		902-18					803-20
20.00-20.30		902-13					902-15
20.30-21.00		כדור סל בניס					כדור עף
21.00-21.30							803-20
21.30-22.00							902-15
22.00-22.30							כדור עף
22.30-23.00							803-12
23.00-23.30							קטרול בנות
23:30-00:00							803-20
00:00-01:45							902-15

מערכת פעילות מתקני ספורט מסמטר אביב תשפ"ג

יום רביעי

שעות	אולם א'	אולם ב'	ח.בושר/סקווש	טניס/כיתת לימוד	ברכה/חופים	חיצוני	דשא סינתיטי	אולם חדש
06.30-07.00								
07.00-07.30								
07.30-08.00								
08.00-08.30	808-18	טימאה						
08.30-09.00	כ"ג בק. אישי בניס	דפנה						
09.00-09.30	801-31	פילאטיס						803-23
09.30-10.00	טימאה	801-28						אשרף
10.00-10.30	חיוק ומתיחות	חיוק ומתיחות						קטרול מתקן
11.00-10.30		אירובי ועיצוב						803-21
11.00-11.30		820-26						אשרף
11.30-12.00		מחול אירובי						קטרול בנות
12.00-12.30		820-23						803-28
12.30-13.00		מחול אירובי						אשרף
13.00-13.30		806-24,25						קטרול בניס
14.00-14.30								803-29
14.30-15.00								כדור די בנות
15.00-15.30								
15.30-16.00								כדור רשת
16.00-16.30								מגרש אחד
16.30-17.00								נבחרת עובדות
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								

מערכת פעילות מתקני ספורט מסמטר אביב תשפ"ג

יום חמישי