

לוח השיעורים השבועי הקבוע - מועדון הגמלאים שהם - שנת 2025

יום	בית הגמלאי	הבית הסגול	בית התרבות	כותר פיס	
	אגף ישן	אגף חדש	סטודיו בלט/אולם	אולם ג'ודו/סטודיו	
ראשון	<p>בונה עצם מור 8:15-9:00</p> <p>בונה עצם מור 9:15-10:00</p> <p>9:00-10:00</p> <p>אנגלית מתחילים אנה</p> <p>אנגלית מדלן 9:00-9:45</p> <p>9:00-9:45</p> <p>אנגלית מתחילים גרייס</p> <p>10:15-11:00</p> <p>בונה עצם מור</p> <p>סריגה דבורה 10:00-12:00</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>פילטיס מתקדמים רימה</p> <p>9:00-9:45</p> <p>פילטיס מתקדמים רימה</p> <p>10:00-10:45</p> <p>פילטיס מתחילים רימה</p> <p>11:00-11:45</p> <p>פילטיס מתחילים רימה</p> <p>18:00-19:00</p> <p>הרצאה</p>	<p>8:00-10:00</p> <p>ציור מתחילים לאה</p> <p>9:00-11:00</p> <p>קרמיקה דפנה</p> <p>10:00-12:00</p> <p>טכניקות בציור לאה</p> <p>11:00-13:00</p> <p>קרמיקה דפנה</p>	<p>9:00-9:45</p> <p>ריו דליה</p> <p>10:00-10:45</p> <p>זומבה דליה</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>פילטיס תאיר</p> <p>9:00-9:45</p> <p>פילטיס תאיר</p> <p>10:00-10:45</p> <p>פלדנקרייז דניאלה</p>
שני	<p>8:00-8:45</p> <p>פיזיותרפיה הילה</p> <p>צ'י קונג מוטי 9:00-9:45</p> <p>9:00-11:00</p> <p>תכשיטים ברוריה</p> <p>9:00-11:00</p> <p>סריגה מתחילות נאווה</p> <p>10:00-10:45</p> <p>ערבית ירון</p> <p>11:00-11:45</p> <p>ערבית ירון</p> <p>12:00-12:45</p> <p>ערבית מתחילים ירון</p>	<p>7:30-8:15</p> <p>פילטיס רלי</p> <p>8:30-9:15</p> <p>פילטיס רלי</p> <p>9:30-10:15</p> <p>פילטיס רלי</p> <p>10:30-11:15</p> <p>פילטיס כסאות רלי</p> <p>16:00-17:00</p> <p>טאי צ'י זאב</p> <p>17:30-18:15</p> <p>ניה אפרת</p>	<p>9:00-11:00</p> <p>קרמיקה דבורה</p> <p>11:00-13:00</p> <p>קרמיקה דבורה</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>אירובי כוח דולי</p> <p>9:00-9:45</p> <p>תנועה אירובית דולי</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>התעמלות דליה</p> <p>9:00-9:45</p> <p>התעמלות דליה</p> <p>10:00-10:45</p> <p>פילטיס נשים רימה</p> <p>11:00-11:45</p> <p>פילטיס רימה</p>
שלישי	<p>8:00-9:00</p> <p>יוגה לילי 9:00-10:00</p> <p>אנגלית מתקדמים אנה</p> <p>בונה עצם תאיר 10:10-10:45</p> <p>10:15-11:00</p> <p>אנגלית דליה רות</p> <p>10:30-12:30</p> <p>פסיפס עומר</p> <p>11:00-11:45</p> <p>פילטיס כסאות תאיר</p>	<p>7:00-8:00</p> <p>יוגה לילי</p> <p>8:10-8:55</p> <p>פילטיס בתיה</p> <p>9:05-9:50</p> <p>פילטיס בתיה</p> <p>10-10:45</p> <p>פילטיס בתיה</p> <p>10:00-11:30</p> <p>ריקמה מיכל באגף הישן</p> <p>16:30-19:00</p> <p>מקהלה ריקי</p>	<p>8:45-10:45</p> <p>ציור שלמה</p> <p>9:00-11:00</p> <p>קרמיקה מתחילים</p> <p>דפנה</p> <p>10:45-12:45</p> <p>ציור שלמה</p>	<p>9:00-11:00</p> <p>ברידג' מתחילים</p> <p>מויש, באולם</p> <p>11:00-13:00</p> <p>ברידג' מתקדמים</p> <p>מויש, באולם</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>התעמלות</p> <p>מתקדמים דליה</p> <p>10:00-10:45</p> <p>פלדנקרייז דניאלה</p>
רביעי	<p>11:00-13:00</p> <p>ברידג' ממשיכים שרה</p> <p>16:30-18:00</p> <p>סריגה נאווה</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>פילטיס מתקדמים רימה</p> <p>9:00-9:45</p> <p>פילטיס מתקדמים רימה</p> <p>10:00-10:45</p> <p>פילטיס מתחילים רימה</p> <p>11:00-11:45</p> <p>פילטיס מתחילים רימה</p> <p>16:30-18:00</p> <p>ריקודי עם רותי</p>	<p>8:30-10:30</p> <p>קרמיקה אורנה</p> <p>10:30-12:30</p> <p>קרמיקה אורנה</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>זומבה דליה</p> <p>8:50-9:35</p> <p>זומבה דליה</p> <p>11:00-11:45</p> <p>מחול מזרחי ליאת</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>תנועה ארובית דולי</p> <p>9:00-9:45</p> <p>פלדנקרייז אביה</p> <p>10:00-10:45</p> <p>פלדנקרייז אביה</p>
חמישי	<p>8:00-8:45</p> <p>פיזיותרפיה הילה</p> <p>צ'י קונג מוטי 9:00-9:45</p> <p>אנגלית חנה 9:00-10:00</p> <p>9:00-10:00</p> <p>תנ"ך הרב סתיו</p> <p>קנסטה עדי 11:00-12:30</p> <p>פסיפס עומר 10:30-12:30</p>	<p>7:00-7:45</p> <p>בונה עצם זוהר</p> <p>8:00-8:45</p> <p>בונה עצם זוהר</p> <p>9:00-9:45</p> <p>בונה עצם זוהר</p> <p>10:00-10:45</p> <p>בונה עצם זוהר</p>	<p>8:15-10:15</p> <p>קרמיקה דפנה</p> <p>10:30-12:30</p> <p>ציור שלמה</p>	<p>10:00-10:45</p> <p>זומבה מתחילים</p> <p>דליה</p>	<p>8:00-8:45</p> <p>פילטיס רימה</p> <p>9:00-9:45</p> <p>פילטיס רימה</p> <p>10:00-10:45</p> <p>פלדנקרייז אביה</p>

