בריכה פנימית- עליונה, מעודכן לתאריך 16/9/22

יום א'						יום ב						יום ג'						יום ד'						יום ה'						יום ו'						
שעות	מסלול 1	מסלול 2	מסלול 3	מסלול 4	מסלול 5	מסלול 1	מסלול 2	מסלול 3	מסלול 4	מסלול 5	מסלול 1	מסלול 2	מסלול 3	מסלול 4	מסלול 5	מסלול 1	מסלול 2	מסלול 3	מסלול 4	מסלול 5	מסלול 1	מסלול 2	מסלול 3	מסלול 4	מסלול 5	מסלול 1	מסלול 2	מסלול 3	מסלול 4	מסלול 5	מסלול 1	מסלול 2	מסלול 3	מסלול 4	מסלול 5		
06:00																																				
06:30																																				
07:00																																				
07:30						אירובי מים	אירובי מים																			אקווה קרדיו	אקווה קרדיו											
08:00						אירובי מים	אירובי מים																			אקווה קרדיו	אקווה קרדיו											
08:30						אירובי מים	אירובי מים				התעמלות במים	התעמלות במים									אקווה זומבה	אקווה זומבה																
09:00						אירובי מים	אירובי מים				התעמלות במים	התעמלות במים									אקווה זומבה	אקווה זומבה																
09:30																					אקווה זומבה	אקווה זומבה									אירובי מים	אירובי מים				
10:00																					אקווה זומבה	אקווה זומבה									אירובי מים	אירובי מים				
10:30																																				
11:00																																				
11:30																																				
12:00																																				
12:30																																				
13:00																																				
13:30																																				
14:00																																				
14:30																																				
15:00																																				
15:30																																				
16:00																										כספינ 7										
16:30																										כספינ 7										
17:00																נמו 9										כספינ 4										
17:30																נמו 9										כספינ 4										
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30																																				
20:00																																				
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				
22:30																																				