

מערכת שנה א'

שבת	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א		
שבת שלום!	תפילת שחרית	תפילת שחרית	תפילת שחרית	תפילת שחרית	תפילת שחרית	תפילת שחרית	07:20	
	קפה פנימיות	קפה פנימיות [הרב יונתן]	התעוררות הגוף	קפה פנימיות [הרב יונתן]	קפה פנימיות [הרב יונתן]	התעוררות הגוף	08:00	
	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	09:00	
	קום צא אל השדה!	סדר בוקר [הרב יונתן]	סדר בוקר [הרב אלחי]	סדר בוקר [הרב אלחי]	סדר בוקר [הרב אלחי]	סדר בוקר [הרב אלחי]	סדר בוקר [הרב ינון]	10:00
		חברותות	דיבור של אמת [הרב אלחי]	איכות הסביבה [הרב יונתן]	חברותות/ לימוד צוותי	חברותות	12:00	
		תפילת מנחה	תפילת מנחה	תפילת מנחה	תפילת מנחה	תפילת מנחה	13:15	
		ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	13:30	
שינה בשבת תענוג	זמן צהרים	זמן צהרים	זמן צהרים	זמן צהרים	זמן צהרים	14:00		
פוחים דיון	שבת קודש!	אל הפרד"ס [הרב יונתן]	זהות יהודית בימינו [חיים רוטנברג]	סיפורי מעשיות [איתמר]	שיעור חניך [הרב ינון]	סוגה בשושנים [הרב ינון]	16:00	
סעודה שלישית		לימוד עצמי		לימוד עצמי	לימוד עצמי	לימוד עצמי	17:15	
מלווה מלכה		קריאה יחפה [רב ינון]	אימון [כרמי]	מליאה [הרב אלחי] ליקוטי מוה"ר"ן [איתמר]	להשתחרר מהמטריקס [הרב יונתן]	אימון [כרמי]	18:00	
		תפילת ערבית	תפילת ערבית	תפילת ערבית	תפילת ערבית	תפילת ערבית	20:00	
		ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	20:15	
		הרב יונתן	אחים לנשק [כרמי]	איתמר מור	דיבוק חברים	פוחים שבוע [הרב אלחי]	21:00	