



## לו"ז אימונים - ילדים

אימוני שחייה:

יום שלישי – 20:30 – 21:30 מאמן שחר

יום שישי – 15:30 – 16:30 מאמן שחר

- צעירים מתחת לגיל 11 ישובצו בקבוצות השחייה של המועדון ולא ישחו בימים ובשעות הללו.

אימוני רכיבה:

יום רביעי – טריינרים – אופציה א' 14:45 – 16:00 ניר

– אופציה ב' 18:00 – 19:15 אופיר

יום שישי – רכיבה בדרום השרון – 13:30 – 14:30 מאמן גיא

יום שבת – אימונים יהיו אחת לשבועיים ע"י מאמני הקבוצה (רק בהזמנה מיוחדת).

אימוני ריצה:

יום שני – פארק עתידים 17:30 – 18:30 מאמן ניר

יום חמישי – חטיבת בניינים הראשונים – 18:00 – 19:00 מאמן גיא

אימוני כוח – יינתנו לפי תוכנית עבודה עצמאית

אימון ריצה עצמאי יינתן לילדים 13-14.