



לו"ז אימונים – קאדטים ונוער

אימוני שחייה:

יום ראשון – 06:00 – 07:30 מאמן דניאל

יום שני – 20:00 – 21:00 מאמן שחר

יום חמישי – 20:15 – 21:15 מאמן שחר

יום שישי – 15:30 – 16:30 מאמן שחר

אימוני רכיבה:

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

– אופציה ב' 18:00 – 19:15 אופיר

יום שישי – רכיבה בדרום השרון – 14:30 – 16:00 מאמן גיא

יום שבת – אימוני קבוצה עם רודראנר.

אימוני ריצה:

יום שני – פארק עתידים 18:30 – 19:30 מאמן ניר

יום חמישי – חטיבת בניינים הראשונים – 19:00 – 20:10 מאמן גיא

אימוני ריצה עצמאיים – א', ג' יינתנו לפי תוכנית !!!

אימוני כוח – יינתנו לפי תוכנית עבודה עצמאית.