|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **שישי****סבב מדריכות** | **חמישי** | **רביעי** | **שלישי** | **שני** | **ראשון** |  |
|  |  | מורבינוני |  |  | מורבינוני | **7:000** |
| מתחילים | עיריתבינוני | מורבינוני | אלינורבינוני | אדוהבינוני | מורבינוני**משולב TRX** | **08:00** |
| בינוני | עיריתמתקדמים | מורבינוני/ מתקדמים**משולב TRX** | אלינור מתקדמים | אדוה מתקדמים | מור מתקדמים | **09:00** |
| מתקדמים | עירית מתחילים | מורמתחילים | אלינורמתחילים | אדוה מתחילים | מורמתחילים | **10:00** |
| בינוני | עיריתבינוני |  |  |  | מורמתחילים | **11:00** |
|  |
|  |  |  |  | גלמתחילים |  | **16:30** |
|  | קרןמתחילים |  | 18:00גלשיעור נערות | גלמתחילים | אלינורמתחילים | **17:30** |
|  | קרןשיעור נערות | תמרמתקדמים | 19:00שליבינוני | אדוהמתקדמים | אלינור מתקדמים | **18:30** |
|  | קרןבינוני | תמרבינוני | **19:45****אימון קבוצת ריצה** | אדוהבינוני | 19:30אלינורבינוני פלוס | **19:30** |
| 20:00שלימתחילים | **20:00****אימון קבוצת ריצה** |
|  | קרן בינוני | תמרבינוני |  | אדוהמתחילים | אלינורבינוני | **20:30** |
|  |  | תמרמתקדמים | 21:00שלי בינוני | אדוהמתקדמים |  | **21:30** |