|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **שישי**  **סבב מדריכות** | **חמישי** | **רביעי** | **שלישי** | | **שני** | **ראשון** |  |
|  |  | מור  בינוני |  | |  | מור  בינוני | **7:000** |
| מתחילים | עירית  בינוני | מור  בינוני | אלינור  בינוני | | אדוה  בינוני | מור בינוני  **משולב TRX** | **08:00** |
| בינוני | עירית מתקדמים | מור  בינוני/ מתקדמים  **משולב TRX** | אלינור  מתקדמים | | אדוה  מתקדמים | מור  מתקדמים | **09:00** |
| מתקדמים | עירית  מתחילים | מור מתחילים | אלינור  מתחילים | | אדוה  מתחילים | מור  מתחילים | **10:00** |
| בינוני | עירית בינוני |  |  | |  | מור  מתחילים | **11:00** |
|  | | | | | | | |
|  |  |  |  | גל  מתחילים | |  | **16:30** |
|  | קרן  מתחילים |  | 18:00  גל  שיעור נערות | גל  מתחילים | | אלינור  מתחילים | **17:30** |
|  | קרן  שיעור נערות | תמר  מתקדמים | 19:00  שלי  בינוני | אדוה  מתקדמים | | אלינור מתקדמים | **18:30** |
|  | קרן  בינוני | תמר  בינוני | **19:45**  **אימון קבוצת ריצה** | אדוה  בינוני | | 19:30  אלינור  בינוני פלוס | **19:30** |
| 20:00  שלי  מתחילים | **20:00**  **אימון קבוצת ריצה** |
|  | קרן  בינוני | תמר  בינוני |  | אדוה  מתחילים | | אלינור  בינוני | **20:30** |
|  |  | תמר  מתקדמים | 21:00 שלי  בינוני | אדוה  מתקדמים | |  | **21:30** |