

לוח אימונים בוקר - צהרים

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:30-09:30	שימוש חופשי	כושר+ אגרוף Box It Out הגר	שימוש חופשי	שימוש חופשי	כושר+ אגרוף Box It Out הגר	שימוש חופשי
09:30-10:30	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	9:00-10:00 כושר + אגרוף שקים
10:30-11:30	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי
11:30-13:00	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי
13:30-14:30	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי
14:30-15:30	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	Boxing with Gur אגרוף עם גור
15:30-16:30	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	כושר נוער עם הראל