

לוח אימונים שבועי

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שעות			
	שימוש חופשי במתקנים	כושר אגרוף הגר Box it out	שימוש חופשי במתקנים	כושר אגרוף הגר Box it out	כושר אגרוף הגר Box it out	שימוש חופשי במתקנים	07:30 - 08:30			
		כושר אגרוף הגר Box it out		כושר אגרוף הגר Box it out	כושר אגרוף הגר Box it out		08:30 - 09:30			
		שימוש חופשי במתקנים		שימוש חופשי במתקנים	חוסן לגיל השלישי Finest age הגר		שימוש חופשי במתקנים	09:30 - 10:30		
		חוסן ואגרוף לגיל השלישי Finest age הגר		חוסן לגיל השלישי Finest age גל				10:30 - 11:30		
		לחזור לעצמי / fitness mama סשה		שימוש חופשי במתקנים	שימוש חופשי במתקנים		שימוש חופשי במתקנים	שימוש חופשי במתקנים	לחזור לעצמי / fitness mama סשה	11:30 - 12:30
		לחימה על הקרקע Jiu Jitsu נוער/בוגרים						12:30 - 13:30		
	13:30 - 14:00									
	14:00 - 15:30									
	15:00 - 16:00									
	סגירה							16:00 - 17:00		
		FINER MMA ילדים כיתות א'-ג' מתחילים הגר			FINER MMA ילדים כיתות א'-ג' מתחילים הגר			17:00 - 18:00		
		FINER MMA ילדים כיתות ד'-ו' מתחילים הגר	כושר אגרוף ילדים ד'-ו' Box it out הגר		FINER MMA ילדים כיתות ד'-ו' מתחילים הגר	כושר אגרוף ילדים ד'-ו' Box it out הגר		18:00 - 19:00		
		FINER MMA ילדים כיתות ד'-ו' מתקדמים הגר	כושר אגרוף נערות Box it out הגר		לחימה על הקרקע Jiu Jitsu נוער שלום	כושר אגרוף נערות Box it out הגר		19:00 - 20:00		
		FINER MMA נוער מתחילים הגר	אגרוף נוער/בוגרים מתחילים Boxing הגר		לחימה על הקרקע Jiu Jitsu בוגרים שלום	אגרוף נוער/בוגרים מתחילים Boxing הגר		20:00 - 21:30		
		FINER MMA נוער מתקדמים/בוגרים הגר	אגרוף נוער/בוגרים מתקדמים Boxing הגר		הגנה עצמית/לחימת רחוב- Realistic fighting יונתן	אגרוף נוער/בוגרים מתקדמים Boxing הגר				