

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
12:45-13:45	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	אגרוף קול
14:00-15:00	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	Boxing מתקדמים יבגני
15:00-16:00	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	שימוש חופשי	BOXING מתחילים יבגני