

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
2.4	1.4	31.3	30.3	29.3	28.3	27.3
מרוץ האביב	אימון אופנים	15:30 נווה רם – סדנאות	6:00 אימון שחייה בבית ברל 17:00 מוסינזון 19:30 אימון טרי' 20:30 אימון כושר		6:00 בוגרים ב' 18:00 אימון טרי' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים א
9.4	8.4	7.4	6.4	5.4	4.4	3.4
	מרוץ חופים	15:30 נווה רם- סדנאות	6:00 אימון שחייה בבית ברל 19:30 אימון טרי' 20:30 אימון כושר	20:00 אימון הפתעה	6:00 בוגרים ב' 18:00 אימון טרי' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים
16.4	15.4	14.4	13.4	12.4	11.4	10.4
	ריצת הכנה ים אל ים	ריצת הכנה ים אל ים 15:30 נווה רם – סדנאות 20:00 אימון העשרה	6:00 אימון שחייה בבית ברל ריצת הכנה ים אל ים 19:30 אימון טרי' 20:30 אימון כושר מירוץ הנשים		6:00 בוגרים ב' 18:00 אימון טרי' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים א
23.4	22.4	21.4	20.4	19.4	18.4	17.4
	ליל הסדר	15:30 נווה רם – סדנאות	6:00 אימון שחייה בבית ברל ריצת הכנה ים אל ים 19:00 אימון טרי' 20:00 אימון כושר		6:00 בוגרים ב' 18:00 אימון טרי' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים א :
30.4	29.4	28.4	27.4	26.4	25.4	24.4
		15:30 נווה רם – סדנאות	6:00 אימון שחייה בבית ברל ריצת הכנה ים אל ים 19:30 אימון טרי' 20:30 אימון כושר	ריצת הכנה ים אל ים	6:00 בוגרים ב' ריצת הכנה ים אל ים	18:00 טריאתלון+נשים 19:00 בוגרים 20:00 בוגרים 21:00 אימון שחיה טרי'

*** שימו לב- האימונים שכתובים בירוק, עשויים להשתנות. נא להתעדכן!