

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
2.7	1.7	30.6	29.6	28.6	27.6	26.6
משהה NRspirit	לילה מרוץ ערד מצדה	15:30 נווה רם – סדנאות	אימון שחייה בבית ברל 20:30 אימון כושר		6:00 בוגרים ב' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים
9.7	8.7	7.7	6.7	5.7	4.7	3.7
		15:30 נווה רם – סדנאות משהה של יגאל 30 ק"מ	אימון שחייה בבית ברל 20:30 אימון כושר		6:00 בוגרים ב' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים
16.7	15.7	14.7	13.7	12.7	11.7	10.7
	אימון הפתעה 16:30 נחל אלכסנדר	15:30 נווה רם – סדנאות	6:00 אימון שחייה בבית ברל 20:30 אימון כושר		6:00 בוגרים ב' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים
23.7	22.7	21.7	20.7	19.7	18.7	17.7
		15:30 נווה רם – סדנאות	6:00 אימון שחייה בבית ברל 20:30 אימון כושר		6:00 בוגרים ב' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים א
30.7	29.7	28.7	27.7	26.7	25.7	24.7
		15:30 נווה רם – סדנאות	6:00 אימון שחייה בבית ברל 20:30 אימון כושר		6:00 בוגרים ב' 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	18:00 ילדים 19:00 בוגרים א אימון העשרה בגלי השרון 20:45
						31.7
						18:00 ילדים 19:00 בוגרים א 20:00 קורס החייאה