

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
29.1.2017	30.1.2017	31.1.2017	1.2.2017	2.2.2017	3.2.2017	4.2.2017
10:00 הרצאה: פעילות גופנית לאחר לידה	6:00 בוגרים ב' 18:00 נערים /ות 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'		6:00- אימון שחייה 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם	מחנה אימון- מחנה אימון- מחנה אימון - יעקב	מחנה אימון- מחנה אימון- מחנה אימון - יעקב	מחנה אימון- מחנה אימון- מחנה אימון - יעקב
5.2.2017	6.2.2017	7.2.2017	8.2.2017	9.2.2017	10.2.2017	11.2.2017
18:00-קבוצת ילדים 19:00 - בוגרים א' 21:00 טריאתלון נשים- שחיה בגלי השרון	6:00 בוגרים ב' 18:00 נערים /ות 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'	20:30 אימון העשרה	6:00- אימון שחייה 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם		מרוץ ברכה	
12.2.2017	13.2.2017	14.2.2017	15.2.2017	16.2.2017	17.2.2017	18.2.2017
18:00-קבוצת ילדים 19:00 - בוגרים א' 20:00 טריאתלון נשים	6:00 בוגרים ב' 18:00 נערים /ות 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'		6:00- אימון שחייה 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם	20:00 אימון הפתעה		
19.2.2017	20.2.2017	21.2.2017	22.2.2017	23.2.2017	24.2.2017	25.2.2017
18:00-קבוצת ילדים 19:00 - בוגרים א' 20:00 טריאתלון נשים	6:00 בוגרים ב' 18:00 נערים /ות 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'		6:00- אימון שחייה 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם		מרתון תל אביב	
26.2.2017	27.2.2017	28.2.2017	1.3.2017	2.3.2017	3.3.2017	4.3.2017
18:00-קבוצת ילדים 19:00 - בוגרים א' 20:00 טריאתלון נשים	6:00 בוגרים ב' 18:00 נערים /ות 19:00 נשים 20:00 בוגרים ג'		6:00- אימון שחייה 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם			



















