

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
|---|--|--|--|-------|---------------------------------|------------------------------------|
| 2.4 | 3.4 | 4.4 | 5.4 | 6.4 | 7.4 | 8.4 |
| 18:00-קבוצת ילדים 19:00- בוגרים א' 20:00 טריאתלון נשים שחיה בגלי השרון | 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 | | 6:00 אימון הפתעה | |
| 9.4 | 10.4 | 11.4 | 12.4 | 13.4 | 14.4 | 15.4 |
| 18:00-קבוצת ילדים + נערות/ות 19:00 - בוגרים + 20:00 טריאתלון נשים | 6:00 בוגרים+ נשים ליל הסדר | חג ראשון | 6:00- אימון שחייה 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם | | | |
| 16.4 | 17.4 | 18.4 | 19.4 | 20.4 | 21.4 | 22.4 |
| 6:00 בוגרים ערב חג שני | חג שני | 18:00 ילדים+נוער 19:00 טריאתלון +בוגרים | 6:00- אימון שחייה 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם | | הכנה ים אל ים | |
| 23.4 | 24.4 | 25.4 | 26.4 | 27.4 | 28.4 | 29.4 |
| ערב יום השואה - | יום השואה 6:00 בוגרים 18:00 נערים /ות + ילדים 19:00 נשים + טריאתלון נשים 20:00 בוגרים | הכנה ים אל ים 20:00 אימון העשרה | 6:00- אימון שחייה 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם | | | מירוץ מלאכיות הדממה |
| 30.4 | 1.5 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 |
| 6:00 בוגרים יום הזיכרון | יום הזיכרון | יום העצמאות | 6:00- אימון שחייה 18:30 ילדים ונוער 19:30 טריאתלון נשים 20:30 - אימון כושר מתקדם | | ים אל ים | ים אל ים |

