תוכנית אימוני שחייה ויבשים – עדכון 4.9.2020

25/08/2020	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
05:30							
05:45							
06:00	נערים א 5:45-7:15 נמרוד 5:45 - 7:15 דניאל - טריאתלון	בוגרים א' 6:00-7:30 ניקוסה		בוגרים א' 6:00-7:30 ניקוסה	נערים א 5:45-7:15 נמרוד		
06:15							
06:30							
06:45							
07:00							
07:15							
07:30	מגמת שחיה דניאל/ נמרוד	מוסינזון זוהר	מגמת שחיה דניאל	מוסינזון זוהר	מגמת שחיה דניאל / נמרוד		
07:45							
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
13:00						נערים ב 13:00-14:00 נמרוד	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	עתודה ב' 14:00-14:45 נמרוד	נערים א' 14:00-16:00 זוהר	נערים ב' 14:00-15:30 נמרוד	נערים ב' 14:00-15:30 נמרוד	עתודה ב' 14:00-14:45 נמרוד	נערים א 14:00-15:45 נמרוד	
14:15							
14:30							
14:45	עתודה א' 14:45-15:30 נמרוד				עתודה א' 14:45-15:30 נמרוד		
15:00							
15:15							
15:30	נערים ב' 15:30-16:30 נמרוד			נערים א' 15:30-17:00 נמרוד	נערים ב' 15:30-16:30 זוהר		
15:45			עתודה א' 15:30-16:30 זוהר				
16:00		פילאטיס נערים א 16:15-17:00					
16:15						טריאתלון ילדים + בוגרים 15:45 עד 18:00 - או בוגרים מוקדם 15:45-17:45 זוהר	
16:30			יבש נמרוד נערים ב 15:45-16:30		יבש עתודה א 15:45 - 16:30 נמרוד		
16:45	יבש נערים ב 16:45-17:30 נמרוד	עלית 16:00-18:00 נמרוד					
17:00		פילאטיס בוגרים א 17:00-17:50	בוגרים א' 16:30-18:30 זוהר	פילאטיס בוגרים א - 15:45 16:45	יבש נמרוד נערים ב 16:45-17:30		
17:15	יבש בוגרים א 17:15-18:15 ניקוסה						
17:30	עלית 16:30-18:30זוהר				עלית 16:30-18:30זוהר		
17:45				בוגרים א' 17:00-19:00 נמרוד		בוגרים+ עלית- יבש 16:50 עד 17:50 מים: 18:00-20:00 ניקוסה	
18:00		בוגרים א' 18:00-20:00 ניקוסה			יבש בוגרים א 17:15 - 18:15 ניקוסה		נערים א+ אימון השלמה 18:00-19:30
18:15				פילאטיס נערים א -17:15 18:00			
18:30			עלית 18:30-20:30 ניקוסה				
18:45	יבש עלית -18:45 19:40 ניקוסה			יבש עלית - 17:45 18:45 ניקוסה	בוגרים א' 18:30-20:30 ניקוסה		
19:00							
19:15	בוגרים א' 18:30-20:30 ניקוסה						
19:30				עלית 19:00-21:00 ניקוסה			
19:45							
20:00							
20:15		בוגרים ב' 20:00-21:00 ניקוסה					
20:30			בוגרים ב 20:30-22:00 ניקוסה		בוגרים ב 20:30-22:00		
20:45							
21:00	בוגרים ב' 20:30-22:00 ניקוסה			מאסטרס 21:00-22:00 ניקוסה			
21:15							
21:30							
21:45		מאסטרס 21:00-22:00 ניקוסה					
22:00							
22:15							

שם הקבוצה	מחיר לחודש
בוגרים עילית	12X 750 ₪
בוגרים א'	12X 750 ₪
בוגרים ב'	12X 750 ₪
נערים א'	12X 650 ₪
נערים ב'	12X 650 ₪
עתודה א'	12X 550 ₪
עתודה ב'	12X 490 ₪
מאסטרס	12X 350 ₪
טריאתלון א'	12X 750 ₪
טריאתלון ב'	12X 700 ₪
טריאת' עד גיל 10	12X 490 ₪
טריאת' גיל 13-14	12X 540 ₪
טריאת' רכיבת שבת	12X 50 ₪
קצר פעם אחת בשבוע	12X 330 ₪
קצר פעמים בשבוע	12X 450 ₪
ציפ כניסה	1X 25 ₪
דמי רישום	1X 200 ₪