

SCHEDULE



שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00		Crossfit		Crossfit			
08:00		Open Gym		Open Gym			
08:30	Crossfit	Open Gym	Crossfit	Open Gym	Crossfit	Crossfit	
09:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Crossfit
10:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym		Crossfit
11:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	
12:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	
13:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Weightlifting	
14:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Weightlifting	
15:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Weightlifting teens	
16:00	Crossfit teens	Open Gym	Crossfit teens	Open Gym	Crossfit teens	Strong people	
17:00	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit		
18:00	Crossfit	Crossfit	Weightlifting	Crossfit	Crossfit		Crossfit
19:00	Weightlifting	Gymnastics	Crossfit	Crossfit	Crossfit		
20:00	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit		
21:00	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit		

• שעות outdoor opengym בכל שעות היום במקביל לאימוני קבוצה.
• ייתכנו שינויים בלוח בהתאם לאילוצי מועדון.

SCHEDULE



שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00			Metcon+		Functional Strength		
08:00						Yoga	
08:30		Functional Strength		Beat The hiit			
09:30		Swimming class (09:00)					
10:00						Endurance	
11:00						Swimming class	
14:00						Endurance	
16:30	Crossfit Kids			Crossfit Kids			
17:00		Karate Kids	Strike		Karate Kids		
17:30	Crossfit Kids			Crossfit Kids			
18:00							
18:30	Endurance	Handstands & Core (18:15)	Beat The hiit	Endurance	Gymnastics		
19:00							Mobility
19:30	Yoga	Pilates		Functional Strength	Functional Strength		
20:30		Endurance	Yoga	Yoga			

• ייתכנו שינויים בלוח בהתאם לאילוצי מועדון.