

מערכת אימונים מועדון כדורסל בנימינה גבעת עדה / האימונים באולם המרכזי בבנימינה, אלא אם כן מצוין אחרת בסמוך לשעת האימון

הקבוצה	שישי 28.8	שבת 29.8	ראשון 30.8	שני 31.8	שלישי 1.9	רביעי 2.9	חמישי 3.9	שישי 4.9	שבת 5.9
קטסל ה' / בראשית אמירים אשכולות אלמוג	בדיקות רפואיות		15:00-16:30	10:30-12:00			17:15-18:45	11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
קטסל ה גבע הנדיב אלמוג	בדיקות רפואיות		15:00-16:30	10:30-12:00		15:45-17:15		11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
קטסל ו' בנימינה ג"ע אלמוג	בדיקות רפואיות			9:00-10:30	15:00-16:30 אימון		15:45-17:15	11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
קטסל ו ג"ע בנימינה אלמוג	בדיקות רפואיות			9:00-10:30	15:00-16:30 אימון		15:45-17:15	11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
ילדים ז' אלמוג	בדיקות רפואיות			12:00-13:30	19:30-21:00 אימון	18:00-18:45 חדר 18:45-20:00 כושר/ מקורה	18:45-20:15	11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
ילדים ח' עופר	בדיקות רפואיות		10:30-12:00	13:30-15:00	15:00-16:30 אימון מקורה	17:15-18:30 אימון/ 16:15-17:15 חדר כושר		11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
נערים שמעון כחול	בדיקות רפואיות		18:00-19:30	16:30-18:00			16:00-17:15 כרמים / 17:30-18:30 אתלטיקה חיצוני כרמים (בגשם נכנסים לחדר כושר של כרמים)/	9:15-10:30 אימון/ 10:30-11:15 חדר כושר 11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
נערים אביעד כתום	בדיקות רפואיות		19:30-21:00	18:00-19:30		16:00-17:15 אימון מקורה / 17:15-18:00 חדר כושר	17:15-18:45 אימון כרמים /	11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
נוער רותם	בדיקות רפואיות			19:30-21:00			17:30-18:30 אתלטיקה חיצוני כרמים (בגשם נכנסים לחדר כושר של כרמים)/ 18:45-20:15 אימון כרמים /	11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	20:30- 22:00
ילדות גיל	בדיקות רפואיות		13:30-15:00	15:00-16:30		18:30-20:00		11:30-12:30 חלוקת פליירים המסורתית בשערי בתי הספר צוות מאמנים ושחקנים מתנדבים- המאמן יודיע לכל שחקן באיזה בי"ס משובץ	
בוגרים ליגה ב'			21:00		21:30-23:00 מבוגרים (רונן ניר)	21:00-22:30	20:45-22:00 חוג כדורסל נשים	16:00-18:00 מבוגרים (יועד קרושניבסקי)	