

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

הקבוצה	שישי 2.10	שבת 3.10	ראשון 4.10	שני 5.10	שלישי 6.10	רביעי 7.10	חמישי 8.10	שישי 9.10	שבת 10.10
קטסל ה' בראשית אמירים אשכולות אלמוג		שבת שלום	15:45-17:00 אימון	15:00-16:30 מקורה		15:45-17:15			שבת שלום
קטסל ה גבע הנדיב אלמוג		שבת שלום	15:45-17:00 אימון	18:30-20:00 גבע		17:15-18:45 מקורה			שבת שלום
קטסל ו' בנימינה ג"ע אלמוג		שבת שלום		16:00-16:45 אתלטיקה חיצוני כרמים (בגשם נכנסים לחדר כושר) / 16:45-18:00 כרמים /	15:00-16:30 אימון		15:45-17:15		שבת שלום
קטסל ו ג"ע בנימינה אלמוג		שבת שלום		16:00-16:45 אתלטיקה חיצוני כרמים (בגשם נכנסים לחדר כושר) / 16:45-18:00 כרמים /	15:00-16:30 אימון		15:45-17:15		שבת שלום
ילדים ז' כחול אלמוג/גיל		שבת שלום	17:00-18:15 אימון / 18:15-19:00 אתלטיקה מקורה /		19:30-21:00 אימון	18:00-18:45 חדר כושר / 18:45-20:00 מקורה /	17:15-18:45		שבת שלום
ילדים ח' עופר		שבת שלום	17:15-18:15 אתלטיקה מקורה / 18:15-19:30 אימון	17:30-19:00 מקורה אימון		17:15-18:30 אימון / 16:15-17:15 חדר כושר	18:45-20:15		שבת שלום
נערים שמעון כחול	10:00-11:15 אימון / 11:15-12:00 חדר כושר	שבת שלום	19:30-21:00 אימון מקורה	18:00-19:30 כרמים	19:30-21:00 אימון מקורה			10:30-11:30 חדר כושר / 11:30-13:00 אימון /	שבת שלום
נערים אביעד כתום		שבת שלום	19:30 משחק אימון נגד מנשה (חימום החל ב 18:30)	17:30-18:45 אימון / 19:00-19:45 אתלטיקה מקורה /		16:00-17:15 אימון / מקורה / 17:15-18:00 חדר כושר	17:30-19:00 אימון / כרמים /		שבת שלום
נוער רותם		20:00-21:30		20:00-21:30			19:00-20:30 אימון / כרמים		20:00-21:30
ילדות גיל		שבת שלום	17:45-19:15 באולם גבע	17:45-18:45 חדר כושר / 18:45-20:00 אימון		18:30-20:00 אימון			שבת שלום
בוגרים ליגה ב'	16:00-18:00 מבוגרים (ייעוד קרושינבסקי)	שבת שלום	21:00			20:30	20:45 נשים/אימהות	13-15 מצוינות 16-18 מבוגרים	שבת שלום