

מועדון כדורסל בנימינה גבעת-עדה - כל האימונים באולם המרכזי בבנימינה, העצמאות 32, אלא אם רשום אחרת

הקבוצה	שישי 25.10	שבת 26.10	ראשון 27.10	שני 28.10	שלישי 29.10	רביעי 30.10	חמישי 31.10	שישי 1.11	שבת 2.11
קטסל ה' - בנות שי	14:00-15:30 גבע	שבת שלום	17:15-18:45			15:45-17:15 מקורה		14:00-15:30 גבע	שבת שלום
קטסל ו' ג"ע בנימינה בנים שי	12:30-14:00 גבע	שבת שלום		16:00-17:30 מקורה אימון משותף שכבת קטסל ו' שי + רותם + אלמוג	19:15-20:45			12:30-14:00 גבע	שבת שלום
ילדים ח' בנימינה ג"ע שי	10:00-10:45 חדר כושר צחק / 10:45-12:00 אימון/	שבת שלום		17:30-19:00 מקורה/	14:30-15:45 אימון מקורה / 15:45-16:30 אתלטיקה משקל מקורה	16:30-18:00 אימון		10:00-10:45 חדר כושר צחק / 10:45-12:00 אימון/	שבת שלום
נערים ט' לאומית נמרוד		שבת שלום	20:00-21:30	16:00-17:15 אימון כרמים/ 17:15-18:00 אתלטיקה 18:00-19:00 כרמים מגרש חיצוני		20:00 משחק בית נגד עמק חפר	16:00-17:30 אימון כרמים /		שבת שלום
ילדים ז' נמרוד		שבת שלום	17:45-18:45 חדר כושר סוקס / 18:45-20:00 אימון /	16:30-17:15 אתלטיקה 17:15-18:30 כרמים מגרש חיצוני / 17:15-18:30 אימון כרמים /		18:45-20:00 מקורה	18:00-19:30 אימון /		שבת שלום
ילדים ח' לאומית אלמוג		שבת שלום		19:00-20:30	14:30-15:45 אימון / 15:45- 16:30 אתלטיקה משקל מקורה/	16:45-18:00 אימון יכולות אישיות 18:00-19:00 חדר כושר נא/סוקס	17:30-19:00 מקורה/		שבת שלום
קטסל ה' בנימינה ג"ע אלמוג		שבת שלום	15:45-17:15			17:15-18:45 מקורה /			שבת שלום
נערים י' ארצית יאיר	9:30-10:45 אימון/ 10:45-11:30 אתלטיקה מקורה צחק	שבת שלום	18:45-20:15 גבע	17:30-18:45 אימון יכולות אישיות עם אילנה / 18:45- 19:30 חדר כושר סוקס		18:00-19:30 אימון / 19:30 אנכיות למשחק ט': אייל גרונסקי, אייל גלור, יונתן כהן	18:00-19:30 אימון /	9:30-10:45 אימון/ 10:45-11:30 אתלטיקה מקורה צחק	שבת שלום
קטסל ו' בנימינה רותם		שבת שלום	15:30-17:00 מקורה	16:00-17:30 מקורה אימון משותף שכבת ו' שי + רותם + אלמוג			15:00-16:30		שבת שלום
נוער רותם	19:30-21:00 אימון /		12:00-13:20 אימון בוקר נבחרת באולם כרמים / עופר /	20:30-22:00	18:00-19:15 אימון כושר קרבי עם אילנה / נפגשים במתחם מתקני הכושר בקניון "הפיל", השריג 2. בנימינה		18:30-19:30 חדר כושר 19:30-21:00 סוקס / אימון		19:30-21:00 אימון /
בוגרים ב'	16:00-18:00 בוגרים חובבים יועד קרושיבסקי	21:00-אימנות כדורסל	21:30-23:00	21:30-23:00 בוגרים חובבים רוגן גיר	21:30-23:00	21:30-23:00	16:00-18:00 בוגרים חובבים יועד קרושיבסקי	16:00-18:00 בוגרים חובבים יועד קרושיבסקי	-21:00 אימנות כדורסל