

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

הקבוצה	שישי 29.11	שבת 30.11	ראשון 1.12	שני 2.12	שלישי 3.12	רביעי 4.12	חמישי 5.12	שישי 6.12	שבת 7.12
קטסל ה' ו' בנות שי	13:45-15:00 גבע	שבת שלום	18:15-19:45			15:45-17:15 מקורה		13:45-15:00 גבע	שבת שלום
קטסל ו' ג"ע בנימינה שני	12:30-13:45 גבע	18:30-19:30 אימון תיגבור עם אלמו שכבת ו' קבוצה בתומה		17:00-18:30 מקורה /	19:15-20:45			12:30-13:45 14:15-15:15 (בבנימינה) אימון תיגבור עם אלמו שכבת ו' קבוצה בתולה	שבת שלום
ילדים ח' בנימינה ג"ע שי אימון/	10:00-10:45 אתלטיקה פוקס 10:45-12:00 אימון/	שבת שלום		17:30-18:30 חדר כושר / פוקס 18:30-19:45 אימון מקורה/	18:45-20:15 גבע		19:00 משחק חוץ נגד פ"ח / שרת /	10:00-10:45 אתלטיקה פוקס / 10:45-12:00 אימון/	שבת שלום
נערים ט' לאומית גמרוד		שבת שלום	19:30 משחק חוץ נגד עמק חפר מזרח	15:45-17:15 אימון / כרמים/		17:00 משחק פית נגד חדרה / 18:30 מנכירות למשחק ו': ארי רוזנקרנץ, אורי גז, יצחק בנישר	16:30-17:45 אימון / 17:45-18:45 אתלטיקה יצחק מקורה/		שבת שלום
ילדים ז' גמרוד		שבת שלום	17:00-18:15 אימון יכולות אישיות עם אלמו / 18:15-19:00 אתלטיקה פוקס מקורה /	17:15-18:45 אימון / כרמים/	17:30-18:30 חדר כושר / פוקס 18:40-19:55 מקורה/		17:45-19:00 אימון /		שבת שלום
ילדים ח' לאומית אלמוג		שבת שלום		19:00-20:30 אימון /	14:30-15:45 אימון / אתלטיקה יצחק /	16:30 מנכירות למשחק ט': איתי וילנאי, כפיר וילנאי, דיו כוכבי	17:45-18:45 חדר כושר / פוקס 19:00-20:00 אימון יכולות אישיות / אלמו /		19:00 משחק חוץ נגד בית"ר אחוזה
קטסל ה' בנימינה ג"ע אלמוג		17:15-18:30	15:45-17:00			17:00 משחק חוץ נגד זכרון	15:30-17:00 מקורה/		שבת שלום
נערים ו' ארצית יאיר	9:30-10:45 אימון/ 10:45-11:45 אתלטיקה פוקס מקורה פוקס	שבת שלום	18:45-20:15 גבע	17:30-18:45 אימון עם יכולות אישיות עם אלמו / 18:45-19:45 פוקס חדר כושר		19:00 משחק פית נגד חוד השרון / 20:30 מנכירות למשחק בוגרים: לכיא כהן, נעם חזק, גורן אלול	20:00 מנכירות למשחק נוער: ינתן כהן, אביתר לוי, עמית נברוצקי	9:30-10:45 אימון/ 10:45-11:45 אתלטיקה פוקס מקורה פוקס	שבת שלום
קטסל ו' בנימינה רותם		18:30-19:30 אימון תיגבור עם אלמו שכבת ו' קבוצה בתומה	15:30-17:00 מקורה	15:30-17:00 מקורה			15:00-16:30	14:15-15:15 אימון תיגבור עם אלמו שכבת ו' קבוצה בתולה	שבת שלום
נוער רותם		19:30-21:00 אימון /		20:30 משחק חוץ נגד בשר			20:30 משחק פית נגד קיסריה	18:30-20:00 אימון בגבע /	
בוגרים ב' קרושינבסקי	16:00-18:00 בוגרים חובבים יועד קרושינבסקי	21:00-אימנות כדורסל	21:00	21:30-23:30 בוגרים חובבים רונן ניר		21:00 משחק פית נגד חוף פרמל		16:00-18:00 בוגרים חובבים יועד קרושינבסקי	21:00-אימנות כדורסל