

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

הקבוצה	שישי 1.11	שבת 2.11	ראשון 3.11	שני 4.11	שלישי 5.11	רביעי 6.11	חמישי 7.11	שישי 8.11	שבת 9.11
קטסל ה' - בנות שי	14:00-15:30 גבע	שבת שלום	17:15-18:45			15:45-17:15 מקורה		14:00-15:30 (בבנימינה)	שבת שלום
קטסל ו' ג"ע בנימינה בנים שי	12:30-14:00 גבע	שבת שלום		15:45-17:15 מקורה אימון משותף שכבת קטסל ו' שי + רותם + אלמוג	19:15-20:45 גבע			12:30-14:00 (בבנימינה)	שבת שלום
ילדים ח' בנימינה ג"ע שי	10:00-10:45 חדר כושר יחזק / 10:45-12:00 אימון/	שבת שלום		16:15-17:15 חדר כושר מש / מקורה / 17:15-18:30 אימון / מקורה/		18:45-20:15 גבע	17:00 משחק סית נגד ג'אסר.	10:15-11:15 אתלטיקה יחזק / 11:15-12:30 אימון/	שבת שלום
נערים ט' לאומית נמרוד		שבת שלום	18:45-19:45 חדר כושר סופ / 20:00-21:15 אימון	16:00-17:30 אימון / כרמים/		19:00 משחק חרוץ נגד לב השרון	15:30-16:45 אימון / כרמים / 16:45-17:45 אתלטיקה מש / כרמים /		שבת שלום
ילדים ז' נמרוד		שבת שלום	17:45-18:45 חדר כושר סוקס / 18:45-20:00 אימון	17:30-19:00 אימון / כרמים /	19:15-20:30 אימון יכולות אישיות עם אלמא		19:00 משחק חרוץ נגד קיסריה		שבת שלום
ילדים ח' לאומית אלמוג		שבת שלום		19:00-20:30	14:30-15:45 אימון / 15:45-16:30 אתלטיקה סופ / מקורה/	17:45-18:45 חדר כושר / 18:45-20:15 אימון / סוקס / 20:30 מנכירות למשחק בוגרים: עוז כהן, איתי וילנאי, כפיר וילנאי	19:00 משחק סית נגד חוף כרמל / 16:30 מנכירות למשחק ח' מתחזית: זיו כוכבי, בועז יעקובי, נדב צרפתי		שבת שלום
קטסל ה' בנימינה ג"ע אלמוג		שבת שלום	15:45-17:15			17:15-18:45			שבת שלום
נערים י' ארצית יאיר	9:30-10:45 אימון/ 10:45-11:30 אתלטיקה יחזק / מקורה	שבת שלום	18:45-20:15 גבע	17:30-18:45 אימון יכולות אישיות עם אלמא / 18:45-19:45 חדר כושר יחזק		20:30 משחק חרוץ נגד חיפה צעירים	18:30 מנכירות למשחק ח' לאומית: אביהר לוי, עמית נברוצקי, רום הורשוק	10:00-11:15 אימון/ 11:15-12:15 אתלטיקה יחזק / מקורה	שבת שלום
קטסל ו' בנימינה רותם		שבת שלום	15:30-17:00 מקורה	15:45-17:15 מקורה אימון משותף שכבת ו' שי + רותם + אלמוג			15:00-16:30		שבת שלום
נוער רותם		19:30-21:00 אימון /	12:00 אימון נבחרת כרמים באולם של כרמים	19:30 משחק חרוץ נגד חדרה		18:00-19:15 אימון כושר קרבי עם אלמא / נפגשים במתחם מתקני הכושר בקניון "הפיל", השריג 2, בנימינה	19:00-19:45 חדר כושר סופ / 20:30-21:15 אימון		19:30-21:00 אימון /
בוגרים ב'	16:00-18:00 בוגרים חובבים יועד קרושינבסקי	-21:00 אימהות כדורסל	21:15-23:00		21:30-23:30 בוגרים חובבים רונן ניר	21:00 משחק סית נגד לב השרון		16:00-18:00 בוגרים חובבים יועד קרושינבסקי	-21:00 אימהות כדורסל