

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

הקבוצה	שישי 25.9	שבת 26.9	ראשון 27.9	שני 28.9	שלישי 29.9	רביעי 30.9	חמישי 1.10	שישי 2.10	שבת 3.10
קטסל ה' בראשית אמירים אשכולות אלמוג		שבת שלום	8:30-10:00	10:00-11:30		10:30-12:00			שבת שלום
קטסל ה גבע הנדיב אלמוג		שבת שלום	8:30-10:00	10:00-11:30		10:30-12:00			שבת שלום
קטסל ו' בנימינה ג"ע אלמוג		שבת שלום	15:45-17:15	8:30-10:00			9:30-11:00		שבת שלום
קטסל ו ג"ע בנימינה אלמוג		שבת שלום	15:45-17:15	8:30-10:00			9:30-11:00		שבת שלום
ילדים ז' אלמוג		שבת שלום	10:00-11:30 אימון/ 11:30-12:15 אתלטיקה מקורה/	11:30-13:00		14:30-15:30 חדר כושר/ 15:45-17:00 אימון/	11:00-12:30 אימון/		שבת שלום
ילדים ח' עופר		שבת שלום	11:30-13:00 אימון/ 10:30-11:30 חדר כושר	13:00-14:30	10:00-11:30 אימון/	12:00-13:30 אימון/ 13:30-14:15 אתלטיקה באולם			שבת שלום
נערים שמעון כחול	10:00-11:15 אימון/ 11:15-12:00 אתלטיקה באולם	שבת שלום	17:30-19:00			9:00-10:30	15:45-17:00 אימון/ 17:00-18:00 חדר כושר	10:00-11:15 אימון/ 11:15-12:00 אתלטיקה באולם	שבת שלום
נערים אביעד כתום		שבת שלום	19:00-20:30	19:30-21:00		19:00 משחק אימון נגד מנשה (חימום החל ב 18:30)	15:45-16:45 חדר כושר/ 17:00-18:15 אימון/		שבת שלום
נוער רותם		20:00-21:30		18:45-19:45 אתלטיקה מקורה/ 20:00-21:30 אימון/		17:00-18:30 אימון/	19:45-21:15		20:00-21:30
ילדות גיל		שבת שלום		16:30-17:30 חדר כושר/ 17:30-19:00 אימון	14:30-16:00		18:15-19:45		שבת שלום
בוגרים ליגה ב'	16:00-18:00 מבוגרים (יועד קרושינבסקי)	שבת שלום	20:30		21:30-23:00 מבוגרים (רונן ניר)	20:30	20:45-22:00 חוג כדורסל נשים	16:00-18:00 מבוגרים (יועד קרושינבסקי)	שבת שלום