

בחרו יום כדי לעבור ישירות לעמוד המתאים:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
-------	-----	-------	-------	-------	------

ראשון

שעת התחלה	אימון
06:00	CrossFit - Level 2
07:00	CrossFit - Level 2
08:30	CrossFit - Level 2
09:30	CrossFit - Level 1
10:00	Open Gym - אימון חופשי
14:00	Open Gym - אימון חופשי
15:00	Open Gym - אימון חופשי
16:00	CrossFit - Level 2
17:00	CrossFit - Level 2
18:00	CrossFit - Level 1
19:00	CrossFit - Level 2
20:00	CrossFit - Level 2
21:00	HYROX

מקרא רמות: Level 1 (L1) ו-Level 2 (L2). שמות האימונים מוצגים במלואם כדי שהמידע לא יסתמך על צבע בלבד.

בחרו יום כדי לעבור ישירות לעמוד המתאים:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
-------	-----	-------	-------	-------	------

שני

שעת התחלה	אימון
07:00	CrossFit - Level 1
08:30	CrossFit - Level 2
09:30	CrossFit - Level 2
10:00	Open Gym - אימון חופשי
14:00	Open Gym - אימון חופשי
15:00	Open Gym - אימון חופשי
16:00	CrossFit - Level 2
17:00	CrossFit - Level 1
18:00	CrossFit - Level 2
19:00	CrossFit - Level 2
19:00	ריצה
20:00	Powerlifting

מקרא רמות: Level 1 (L1) ו-Level 2 (L2). שמות האימונים מוצגים במלואם כדי שהמידע לא יסתמך על צבע בלבד.

בחרו יום כדי לעבור ישירות לעמוד המתאים:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
-------	-----	-------	-------	-------	------

שלישי

שעת התחלה	אימון
07:00	CrossFit - Level 2
08:30	CrossFit - Level 2
09:30	CrossFit - Level 1
10:00	Open Gym - אימון חופשי
14:00	Open Gym - אימון חופשי
15:00	Open Gym - אימון חופשי
16:00	Open Gym - אימון חופשי
17:00	CrossFit - Level 2
18:00	HYROX
19:00	CrossFit - Level 1
20:00	CrossFit - Level 2
21:00	CrossFit - Level 2

מקרא רמות: Level 1 (L1) ו-Level 2 (L2). שמות האימונים מוצגים במלואם כדי שהמידע לא יסתמך על צבע בלבד.

בחרו יום כדי לעבור ישירות לעמוד המתאים:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
-------	-----	-------	-------	-------	------

רביעי

שעת התחלה	אימון
06:00	CrossFit - Level 2
07:00	CrossFit - Level 2
08:30	CrossFit - Level 1
14:00	Open Gym - אימון חופשי
15:00	Open Gym - אימון חופשי
16:00	CrossFit - Level 2
17:00	Accessories - אימון משלים
18:00	CrossFit - Level 2
19:00	CrossFit - Level 2
20:00	גי'מנסטיקס
21:00	CrossFit - Level 1

מקרא רמות: Level 1 (L1) ו-Level 2 (L2). שמות האימונים מוצגים במלואם כדי שהמידע לא יסתמך על צבע בלבד.

בחרו יום כדי לעבור ישירות לעמוד המתאים:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
-------	-----	-------	-------	-------	------

חמישי

שעת התחלה	אימון
07:00	CrossFit - Level 2
08:30	CrossFit - Level 2
09:30	CrossFit - Level 1
10:00	Open Gym - אימון חופשי
14:00	Open Gym - אימון חופשי
15:00	Open Gym - אימון חופשי
16:00	CrossFit - Level 1
17:00	מוביליטי וליבה
18:00	CrossFit - Level 2
19:00	CrossFit - Level 2
20:00	HYROX

מקרא רמות: Level 1 (L1) ו-Level 2 (L2). שמות האימונים מוצגים במלואם כדי שהמידע לא יסתמך על צבע בלבד.

בחרו יום כדי לעבור ישירות לעמוד המתאים:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
-------	-----	-------	-------	-------	------

שישי

שעת התחלה	אימון
07:00	CrossFit - Level 2
08:00	CrossFit - Level 2
09:00	CrossFit - Level 2
10:00	CrossFit - Level 1
11:00	הרמת משקולות - Clean & Jerk / Snatch
12:00	Open Gym - אימון חופשי
13:00	Open Gym - אימון חופשי
14:00	CrossDurance

מקרא רמות: Level 1 (L1) ו-Level 2 (L2). שמות האימונים מוצגים במלואם כדי שהמידע לא יסתמך על צבע בלבד.