



טבלת אימונים מאסטרס :

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	מאסטרס 3 בן אושרי			מאסטרס 3 בן אושרי	אימון ים - קורס שחייה למתחילים בים 7:00 קרינה קאנטרי סגור עד 16:00	5:50-7:00
7:00 - 8:15 שחייה + אימון כוח איתי	מאסטרס 3 / אימון ים מאסטרס 1 / קרינה	מאסטרס 3 כוח, טכניקה וגמישות אילנה	מאסטרס 2 ערן גורל	מאסטרס 3 בן אושרי		7:00-8:00
8:15 - 9:30 מאסטרס 1-2 שחייה + אימון כוח	מאסטרס 3 בן אושרי	מאסטרס 3 כוח, טכניקה וגמישות אילנה	מאסטרס 3 ערן גורל	מאסטרס 3 בן אושרי		8:00-9:00
9:00 - 10:00 אימון ים תל ברוך בן אושרי	מאסטרס 2 בן אושרי			מאסטרס 1-2 בן אושרי		9:00-10:00
	מאסטרס 1 / מאסטרס מתחילים בן אושרי			מאסטרס 1 בן אושרי		10:00-11:00
						13:00-14:00
	מאסטרס 2-3 19:00 בן אושרי		מאסטרס 2-3 19:00 בן אושרי		מאסטרס 2-3 19:30 ערן גורל	19:00-20:00 או 19:30-20:30
			מאסטרס 2 20:00 בן אושרי			20:00-21:00 או 20:30-21:30