



# קרוספיט יקנעם - CrossFit Yoqneam

מערכת שעות אימונים - קיץ 2018 Table Time - Summer

Sat - ש	Fri - ו	Thu - ה	Wed - ד	Tue - ג	Mon - ב	Sun - א	
<b>אימונים מיוחדים</b> יפורסמו במועדון ובאפליקציה ביניהם: אימוני בריכה, אימוני חוף, סטרונגמן ושטח חכו לעדכונים...		קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box		קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box		קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box	06:30 - 07:30
	קרוספיט - Crossfit						09:00 - 10:00
	קרוספיט - Crossfit						10:00 - 11:00
	אופן בוקס - Open box						11:00 - 13:30
	קרוספיט - שישי משוגעים Crossfit super crazy						13:30 - 14:30
	יום הולדת "בסגנון קרוספיט"  חגיגת יום הולדת מיוחדת ומרתקת... (ילדים :-)  לתאום והזמנה 054-4504141	נוער - Teen כיתות ח' - ט'	ילדים - Kids כיתות ה' - ז'	נוער - Teen כיתות ח' - ט'	ילדים - Kids כיתות ה' - ז'	קרוספיט - Crossfit	16:30 - 17:30
		קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box	קרוספיט - Crossfit	17:30 - 18:30
קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box		קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	18:30 - 19:30
קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box		קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	19:30 - 20:30
		קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	קרוספיט - Crossfit	20:30 - 21:30
		קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box	קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box	קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box	קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box	קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box	קרוספיט - Crossfit אופן בוקס - Open box

במערכת האימונים תוכלו למצוא בנוסף לאימונים הרגילים גם אימונים משלימים / מקצועיים אימונים אלה יצורפו למערכת השעות בכל שבוע, ביום אחר ושעה אחרת על מנת לפתוח לכם כמה שיותר אפשרויות להגיע - בדקו באפליקציה בכל מוצ"ש והירשמו...

הנפות - למתקדמים	הנפות - למתחילים	מוביליטי / גמישות	שיחה / שקילה ומדדים
הרצאות וסדנאות	אנדורנס - Endurance	מיומנויות בקרוספיט	ג'ימנסטיקה

הסבר מפורט על כל סוגי האימונים תוכלו למצוא באתר שלנו - [www.cfy.co.il](http://www.cfy.co.il)