



# CrossFit Yoqneam

## קהילה בונה כוח

# קרוספיט יקנעם - מועדון רשמי בינלאומי

מרכז מקצועי לכושר גופני | אימונים פונקציונליים | קרוספיט | כושר קרבי

## מערכת שעות אימונים - מעודכנת לינואר 2020

Sat - שבת	Fri - שישי	Thu - חמישי	Wed - רביעי	Tue - שלישי	Mon - שני	Sun - ראשון	
		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod		06:00 - 07:00
			קרוספיט - Wod		קרוספיט - Wod		07:00 - 08:00
	קרוספיט - Wod						08:00 - 09:00
		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	08:30 - 09:30
	מוביליטי - Mobility						09:00 - 10:00
קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod						10:00 - 11:00
	אופן בוקס - Open box						11:00 - 12:00
	אופן בוקס - Open box						12:00 - 13:00
	"המשוגעים של שישי"						13:00 - 14:00
		אימונים אישיים	אימונים אישיים	אימונים אישיים	אימונים אישיים	אימונים אישיים	14:45 - 15:45
		ילדים - כיתות ה'ז'	נוער - כיתות ח'ט'	ילדים - כיתות ה'ז'	נוער - כיתות ח'ט'	קרוספיט - Wod	16:00 - 17:00
		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	17:00 - 18:00
קרוספיט - Wod		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	18:00 - 19:00
קרוספיט - Wod		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	19:00 - 20:00
קרוספיט - Wod		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	20:00 - 21:00
		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	יוגה אשטנגה - Yoga	קרוספיט - Wod	21:00 - 22:00

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

אימונים מיוחדים	הרצאות וסדנאות	אנדורנס - Endurance	תרגול טכניקות בסיס	הנפות אולימפיות	מוביליטי / גמישות	שיחה / שקילה ומדדים	סדנת יסודות
-----------------	----------------	---------------------	--------------------	-----------------	-------------------	---------------------	-------------

מערכת האימונים המופיעה באפליקציה מדי שבוע היא המעודכנת והקובעת, יתכנו שינויים, ט.ל.ח\* הסבר מפורט על כל סוגי האימונים תוכלו למצוא באתר שלנו - [www.cfy.co.il](http://www.cfy.co.il)