



CrossFit Yoqneam

קהילה בונה כוח

קרוספיט יקנעם - מועדון רשמי בינלאומי

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

מערכת שעות אימונים

Sat - שבת	Fri - שישי	Thu - חמישי	Wed - רביעי	Tue - שלישי	Mon - שני	Sun - ראשון	
		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	06:00 - 07:00
		אופן בוקס - Open box	אופן בוקס - Open box	אופן בוקס - Open box	אופן בוקס - Open box	אופן בוקס - Open box	07:00 - 08:30
	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	08:30 - 09:30
קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod						09:00 - 10:00
קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod						10:00 - 11:30
	"המשוגעים של שישי"						11:00 - 12:30
							12:30 - 13:30
		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	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	פילאטיס	קרוספיט - Wod	20:00 - 21:00
		קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	קרוספיט - Wod	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