


תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 15 ליולי

<p>אסף לב אימון מנטאלי וגופני 052 - 8993137</p>	<p>"רצים עם אסף" יום שני 6אפול!!</p>	<p>"רצים עם אסף" יום שישי קבוצת הערב</p>	<p>"רצים עם אסף" יום רביעי מחניית האצטדיון</p>	<p>"רצים עם אסף" יום שלישי ברחובות העיר</p>	<p>"רצים עם אסף" יום שני חוף הצוק! אורית פופלינגר</p>
<p>מרתון טבריה, או חצי או 10 ק"מ יתרחש ב 3 לינואר 2020 (יום שישי) 15 חוויה אדיבה! קדימה קחו סופ"ש חופשי ופלא! קוד ההטבה לקבוצה: 10GALT20</p>	<p>22.7 05:30 - 06:30 ויצמן פינת ירושלים נחנו, התאוששנו, חוזרים "לתת בראש"</p> 	<p>19.7 06:00 - 07:15 רכבת הוד השרון! ריצת מושבים, עליות, קצבים וכיף כללי בטרם שבת</p>	<p>17.7 05:30 - 06:30 חניית האצטדיון ילנה שגרה, כוח, שינויי קצב ועבודה כללית שלנו - בוקר טוב</p>	<p>16.7 17:50 - 19:00 ויצמן פינת ירושלים בכיף שלנו, אמצע שבוע המיוחד והפרטי שלנו</p>	<p>15.7 05:30 - 06:30 חוף הצוק! בנוהל - ים, כיף, אנרגיה טובה ותובנותיו על ריצה וחיים של "ספורטאית לחיים" וכמובן חברה: אורית פופלינגר</p>

עוד דגשים קלים

1. קורא בימים אלו ספר חדש ומעניין בשם: **מצעד האיוולת של העם היהודי** וברצוני לבקש מכל אחד מכם להיות מעט יותר זהיר בלשונו וכל שכן ברשתות החברתיות. כל אחד מכם משפיע על יותר אנשים ממה שהוא חושב ולמילים כן יש עוצמה, כוח ומשמעות ועלינו לנהוג בהם בתבונה, היום יותר מתמיד.

2. **יש לנו מנוחה קלה ואין אימונים בימים רביעי – שישי**; אנא, נסו לנוח ובנוהל הרגיל, מי שלא יודע מה לעשות בימים אלו שידבר אתי ואתן תוכנית אישית.

3. **מבצע עבורנו בפרו ראנר למהלך חודש יולי בלבד:**
15 אחוז הנחה נוספים על כל החנות מעבר להנחה הקיימת + **במותג**
הנהדר של 8 inov 50 אחוז הנחה! (הערה שלי: הביגוד הזה מדהים!)

4. אל תפספסו את התגובה של התזונאית מירי חדד בתוך המאמר על התזונה: <http://tinyurl.com/diet-07-19>

ימים יפים, אנרגיה טובה,

אסף

