

תוכנית אימון שבועית "רצים עם אסף" החל ב 04 לדצמבר

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום שני	יום שישי	יום רביעי	יום שני	יום רביעי
16.12	13.12	11.12	09.12	04.12
05:30 - 06:30	05:45 - 07:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
רכבת הוד - השרון	רצננה - המרכז לשחייה וספורט: רחוב יאיר שטרן 1 רצננה	ויצמן פינת ירושלים!	פארק כ"ס - תנ"י	חניית האצטדיון!
נפח קל - כביץ!	יהיה כיף גדול!	פארטק חשוב!	ואתם יודעים עד כמה זה חשוב . . .	דרך חיימת!
			טיפה ריזה ואז חילוקים וחילוקים . . .	מישהו יודע מה עם השם . . .

הערות ותוספות!

1. אחד הפוסטים האהובים עליי, תנו הצצה. התמונה של צביקה ואריאל, אליפות,

בבקשה: "אימון מנטאלי על שינויים, תעוזה ואמונה"!

<http://tinyurl.com/mental02-12>

2. מזכיר בגדים חמים לסיום האימון

3. מתזכר את מי ששאל אותי ואחרים לגביי קוד ההטבה שלנו ב "איפארמה": asaf5

וכן, יש כפל מבצעים עם ההנחה הזו. <https://www.epharma.co.il/>

אנרגיה טובה,

אסף

