


תוכנית אימון דו - שבועית "רצים עם אסף" החל ב שנת 2020

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום שישי שישי מהייח!!	יום רביעי	יום שני	יום שישי	יום רביעי שנה אנרחית טובה לכולנו!
10.1	08.1	06.1	03.1	01.01.20
05:50 - 07:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30		
קאונטרי כ"ס! אימון טה !	רכבת הוד - השרון ברחוב סוקולוב אימון קליף	חניית האצטדיון ברחוב אשר הרש אימון כביץ	הקבוצה פארטון טבריה! הצצה רכה למשתתפים! אהיה שם לצורך אתכם!	אין אימון משתתפי מרתון טבריה לנוח! להירצו! לשתות הרבה מים ולמלא את האוזן = פחמימות פסטה! שנה נפלאה!
				

שיהיה לכולנו שבוע מקסים, שנה אזרחית טובה
ועשור נפלא!

חפשו לעצמכם אתגרים, יעדים וחלומות; אני כאן
כדי לעזור לכם להגשים אותם
בשמחה,

אסף

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

