

תוכנית אימון דו - שבועית "רצים עם אסף" החל ב 02 למרץ 2020

"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"	"רצים עם אסף"
יום רביעי	יום <u>שני</u>	שישי שמח!!!	דוד להות!!! יום רביעי	יום <u>שני</u>
11.3	09.3	06.3	04.3	02.3
05:20 - 06:30	05:30 - 06:30	05:45 - 07:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
מחניית האצטדיון	ויצמן פינת ירושלים ציר הקפת כ"ס קצב נעים	בני ציון - מחנים ב ג'וז ודניאל!	פארק אקולוגי הוד - השרון קצת שקט: שטה, טבע ופרדסים עם דוד פלנו בהמשך חגיגות יום הולדת שמח	חודש חדש, כיף מוכר רכבת כ"ס ברחוב נורדאו ומשמ נרוץ לכיוון פארק כ"ס הכינו לי "דף נחיתה" לאימונים לנוער על הספקטרום האוטיסטי ואני מבסוט ממנו, אששש נכון? http://tinyurl.com/autism3-2020
ואכשיו קצת נאכיה		המשק אמנת השטח!		
שיאו לב - מתחילים ב 05:20				