

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 שני	שישי שמח!!	יום רביעי	יום שני
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	בני ציון - מחנים ב ג'וז ודניאל!	פארק אקולוגי הוד - השרון	חודש חדש, כיף מוכר
ואכשיו קצת נאמיר	ציר הקפת כ"ס קצב נעים	המשק ממחל! השמח!	קצת שקט: שטח, טבע ופרדסים עם אורית האלופה	רכבת כ"ס ברחוב נורדאו ומשם נרוץ לכיוון פארק כ"ס
שימו לב - מתחילים ב 05:20	 אסף לב חאמן תנעאלי וגופני			הכינו לי "דף נחיתה" לאימונים לנערים על הספקטרום האוטיסטי ואני מבסוט ממנו, אששש נכון ?
				http://tinyurl.com/autism3-2020