

אימוני מים פתוחים

החל מה- 1 ביוני נשיק תכנית מים פתוחים חדשה שתציע מגוון רחב של אימוני ים ברמות שונות בשיתוף פעולה רחב עם חברת **AS**

אימוני ים

Aqua Stamina בניהולם והדרכתם של שחיין העבר בן אושרי ושמי מזרחי מביאים ידע רחב בכל הקשור בפעילות ימית ושיתוף הפעולה עם **TI** הוא טבעי וכמעט מתבקש. האימונים יועברו ע"י מאמני **AS** בניהולו של בן אושרי ומדריכי **TI** בריכוזו של אבי לוגסי.

במסגרת שיתוף הפעולה נוכל להציע:

- אימוני ים בימים ובשעות שונות לאורך השבוע
- אימוני ים לרמות שונות של שחיינים
- שיעורים פרטיים בים לשחיני מים פתוחים מתחילים (מיומנויות בסיסיות)

שעה	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום שישי
7:00 – 6:00	מתקדמים – חוף הצוק הדרומי			
7:45 – 6:45		מתקדמים ומתחילים – חוף פלמחים	אימון ים – חוף הצוק	
8:15 – 7:15				מתחילים – צוק דרומי (1.5 ק"מ)
10:00 – 9:00	מתחילים – צוק דרומי (2.5)			מתקדמים – צוק דרומי
11:30 – 10:30				מתחילים – צוק דרומי