

| חמישי | רביעי | שלישי | שני | ראשון | |
|---|---|---|--|--|-----------------------------------|
| 6.7 | 5.7 | 4.7 | 3.7 | 2.7 | |
| חימום ואימון אקרובטיקה אימון התעמלות אומנותית כרטיסיות פירמידות | חימום אימון מכשיר כדור משחקי ספורט אימון אקרובטיקה אימון כושר | בריכה | חימום + משחקי ספורט אימון מכשיר חישוק אימון אקרובטיקה משחקי ספורט | מפגש פתיחה ריקודי חימום ומתיחות אימון מכשיר כדור/חישוק משחקי כדור | התעמלות אומנותית ואקרובטיקה |
| בריכה | פארק נינג'ה בבאר יעקב | סרט אימוני כדורגל בקבוצות משחקי כדור | סרט אימוני כדורגל בקבוצות משחקי כדור | מפגש פתיחה ונהלים משחקי הכרות אימוני כדורגל בקבוצות | כדורגל |
| | הגנה עצמית חיפוף גוף + בטוקדה | אימוני הישרדות משחקי חברה סרט | אימון קפוארה מסלול אתגרים סדנת אוריגמי אקרובטיקה | תרגיל התגוננות/ חירום יצירה - עיצוב חולצת מחנה אקרובטיקה שיעור מחזיקה אימון גיבורים/ות | קפוארה |
| | אימון התעמלות אקרובטית סרט | אימון ריצה אימון חידות כן/לא משחקי חברה מרוצי שליחים | אימון טבטה משחקי גיבוש אימון תחנות משחקי כדור | משחקי הכרות וחברה אימון כושר תרגיל התגוננות/ חירום אימון טבטה | פיטנס וספורט |
| | כושר גופני אימון עמידה | סרט | אימון כושר הרצאה קאטה עמידה | אימון ג'ודו תרגיל התגוננות/חירום משחקי ספורט | ג'ודו |
| | טורניר משחקי כדור סרט | אימון כושר גופני אימון הנחתות משחקי ספורט | אימון מסירות משחקי כושר גופני משחקי ספורט | משחקי הכרות תרגילי התגוננות משחקי ספורט | כדורשת |

| חמישי | רביעי | שלישי | שני | ראשון | |
|------------------|---|---|--|---|-----------------------------------|
| 13.7 | 12.7 | 11.7 | 10.7 | 9.7 | |
| יום ספורט היתולי | חימום ואימון אקרובטיקה אימון עבודה אישית בשילוב מוזיקה אימון שת"פ והרמות | אימון כושר משחקי ספורט אימוני מנעיר - סרט/ אלות/ מסירות תרגילי מאסטר אימון קואורדינציה משחקי כדור | בריכה | חימום עם כדור ועבודת מנעיר משחקי ספורט לימוד שיתופי פעולה, פירמידות והרמות | התעמלות אומנותית ואקרובטיקה |
| | טורניר כדורגל עם קייטנה מרשות אחרת | בריכה | פעילות "מריובול" אימוני כדורגל בקבוצות | "החוויה האולימפית" בהדר יוסף | כדורגל |
| | הגנה עצמית תיפוף גוף + בטוקדה סרט | | משחקי חברה שוק קח-תן זהירות בדרכים מסלול אתגרים | | קפוארה |
| | אימון התעמלות אקרובטית סרט | אימון טריוויה משחקי חברה אימון מתיחות/גמישות משחקי כדור | בריכה | | פיטנס וספורט |
| | אימון ג'ודו סרט | בריכה | אימון ג'ודו תרגילי חגורה | תרגילי חגורה כושר גופני קרקע | ג'ודו |
| | אימון כושר גופני טורניר משחקי כדור סרט | | אימון הגנה אימון תחנות משחקי ספורט | "החוויה האולימפית" בהדר יוסף | כדורשת |

ט.ל.ח. הזכות לשינויים שמורה

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי |
|-----------------------------|---|--|---|---|
| 16.7 | 17.7 | 18.7 | 19.7 | 20.7 |
| התעמלות אומנותית ואקרובטיקה | אימון כושר אימון מכשיר-חבל אימון אקרובטיקה אימון מכשיר - אלות | בריכה | אימון כושר משחקי ספורט אימון אקרובטיקה אימון עם מכשיר-חישוק | אימון וחימום אקרובטיקה אימון קבוצתי עם מכשיר ומוזיקה הופעות תחרויות ספורט |
| נדורגל | אימוני נדורגל בקבוצות | טורניר נדורגל עם קייטנה מרשות אחרת | בריכה | אימוני נדורגל בקבוצות תחרויות ספורט |
| קפוארה | טריקינג אקרובטיקה שיעור מוזיקה קפוארה | ג'אגלינג קפוארה יצירה מסלול אתגרים | בריכה | אקרובטיקה הגנה עצמית תיפוף גוף + בטוקדה אימון גיבורים/ות |
| פיטנס וספורט | אימון בדגש על שיווי משקל וקואורדינציה אימון תחנות אימון תרגילים בזוגות משחקי חברה | בריכה | אימון התעמלות אקרובטית אימון תחנות אימון טבטה משחקי נדור | אימונים מיוחדים לסוף הקייטנה האימונים האהובים ביותר סיום ופרידה |
| ג'ודו | "החוויה האולימפית" בהדר יוסף | כושר גופני אימון קרקע | בריכה | אימון כושר גופני מבחני חגורה סיכום |
| נדורשת | אימון גלישת ברכיים אימון כושר גופני משחקי ספורט | תחרות כושר גופני אימון תחנות משחקי ספורט | טורניר משחקי נדור | בריכה |

ט.ל.ח. הזכות לשיווי משקל