

برنامج المراهقين

يوليو ٢٠١٨

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
زومبا (١٧-١٢) سنة ٠٤:٠٠ مساءً ماريا رابسي FS3	مهارات اللعب بالكرة (١٧-١٥) سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /كاترينا أكتف هول	نحت الجسم (١٧-١٥) سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /ليزا FS7	ساقان، مؤخرة، بطن (١٤-١٢) سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /ليزا FS7	تدريبات البطن (١٤-١٢) سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /ليزا أكتف هول	الدراجة ٣/١٥ (١٤-١٢) سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /ليزا استديو الدراجة
مهارات اللعب بالكرة (١١-٩) سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي /ألما أكتف هول	مهارات اللعب بالكرة (١٤-١٢) سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي /ألما أكتف هول	العاب المرح (١١-٩) سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي /ألما أكتف هول	الدراجة ٣/١٥ (١٧-١٥) سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي /كاترينا استديو الدراجة	المعسكر الرياضي (١١-٩) سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي /ألما أكتف هول	تدريبات البطن (١٧-١٥) سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي FS3
		السباحة (١٤-١٢) سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي بركة السباحة		العاب المرح (١٧-١٥) سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي أكتف هول	السباحة (١٧-١٥) سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي بركة السباحة