

برنامج المراهقين

أغسطس ٢٠١٨

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
مهارات اللعب بالكرة سنة (١١-٩) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /سوزان أكتف هول	مهارات اللعب بالكرة سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /سوزان /أسما أكتف هول	الدراجة ٣/١٥ سنة (١٧-١٥) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /ليزا استديو الدراجة	العاب المرح سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /سوزان /أسما أكتف هول	المعسكر الرياضي سنة (١١-٩) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /سوزان أكتف هول	تدريبات البطن سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً سوزان /ميليسا /أسما FS7
التدريب الدائري سنة (١٤-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي/سوزان/كاترينا أكتف هول	مهارات اللعب بالكرة سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي /سوزان /ألما أكتف هول	العاب المرح سنة (١١-٩) ٠٤:٠٠ مساءً سوزان /ألما أكتف هول	التدريبات المتتالية سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي/سوزان/كاترينا	تدريبات البطن سنة (١٤-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي/ ألما FS7	الدراجة ٣/١٥ سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي /ليزا استديو الدراجة
التدريب الدائري سنة (١٧-١٥) ٠٦:٠٠ مساءً نعومي/سوزان أكتف هول		ساقان، مؤخرة، بطن سنة (١٤-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي /سوزان أكتف هول		المعسكر الرياضي سنة (١٤-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً سوزان/أسما أكتف هول	ساقان، مؤخرة، بطن سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي /سوزان FS7
		تدريبات البطن سنة (١٤-١٢) ٠٦:٠٠ مساءً سوزان FS3		العاب المرح سنة (١٧-١٥) ٠٦:٠٠ مساءً نعومي /سوزان أكتف هول	السباحة سنة (١٧-١٥) ٠٦:٠٠ مساءً نعومي/سوزان بركة السباحة
		السباحة سنة (١٤-١٢) ٠٦:٠٠ مساءً نعومي بركة السباحة			