

برنامج المراهقات

ديسمبر ٢٠١٨

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
الدراجة سنة (١٧-١٥) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي استديو الدراجة ••	تدريبات البطن سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي/ سوزان FS7 ••	التدريب الدائري سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي/ سوزان FS7 ••	الدراجة سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / باولا استديو الدراجة ••	المعسكر الرياضي سنة (١١-٩) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي/ سوزان FS3 ••	زومبا سنة (١٧-١٢) ٠٣:٠٠ مساءً ليزا/نعومي/سوزان أكتف هول ••
صف المرح سنة (١١-٩) ٠٤:٠٠ مساءً باولا / سوزان أكتف هول ••	التدريبات المتتالية سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي/سوزان أكتف هول ••	تحدي متعة اللياقة البدنية سنة (١١-٩) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي/سوزان أكتف هول ••	صف المرح سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي/سوزان أكتف هول ••	صف المرح سنة (١٤-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي/سوزان أكتف هول ••	تدريبات البطن سنة (١٧-١٥) ٠٤:٠٠ مساءً سوزان FS3 ••
هيب هوب سنة (١٧-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً ليزا أكتف هول ••		التدريب الدائري سنة (١٧-١٥) ٠٦:٠٠ مساءً نعومي/ سوزان أكتف هول ••		تدريبات البطن سنة (١٧-١٥) ٠٦:٠٠ مساءً سوزان FS3 ••	التدريبات المتتالية سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي أكتف هول ••