

برنامج المراهقين

نوفمبر ٢٠١٨

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
الدراجة سنة (١٧-١٥) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي استديو الدراجة ..	التدريب الدائري سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS7 ..	فن كومبو سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	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 ..
فن كومبو سنة (١١-٩) ٠٤:٠٠ مساءً باولا / سوزان أكتف هول ..	فن كومبو سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	فن كومبو سنة (١١-٩) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	نحت الجسم سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	فن كومبو سنة (١٤-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	التدريبات المتتالية سنة (١٧-١٥) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي FS3 ..
هيب هوب سنة (١٧-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً ليزا أكتف هول ..		المعسكر الرياضي سنة (١٧-١٥) ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..		تدريبات البطن سنة (١٧-١٥) ٠٦:٠٠ مساءً سوزان FS3 ..	تدريبات البطن سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً سوزان أكتف هول ..