

برنامج المراهقات

مارس ٢٠١٩

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
صف المرح سنة (١١-٩) ٠٤:٠٠ مساءً سوزان أكتف هول ..	تدريبات البطن سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS7 ..	التدريب الدائري سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	الدراجة 15/3 سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان استديو الدراجة ..	الخطوة الأولى سنة (١٤-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	المعسكر الرياضي سنة (١١-٩) ٠٣:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..
الدراجة 15/3 سنة (١٧-١٥) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي استديو الدراجة ..	الخطوة الأولى سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً سوزان / نعومي FS3 ..	زومبا سنة (١٧-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً ليزا FS3 ..	صف المرح سنة (١٧-١٥) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	ألعاب المرح سنة (١١-٩) ٠٥:٠٠ مساءً نعومي/سوزان أكتف هول ..	المشي سنة (١٧-١٢) ٠٤:٠٠ مساءً نعومي/ سوزان داخل/خارج المبنى ..
هيب هوب سنة (١٧-١٢) ٠٥:٠٠ مساءً ليزا أكتف هول ..		مهارات اللعب بالكرة سنة (١١-٩) مساءً ٠٥:٠٠ نعومي/ سوزان أكتف هول ..		التدريب الدائري سنة (١٧-١٥) ٠٦:٠٠ مساءً نعومي/ سوزان أكتف هول ..	السباحة سنة (١٧-١٥) مساءً ٠٦:٠٠ نعومي/سوزان بركة السباحة ..
		السباحة سنة (١٤-١٢) مساءً ٠٦:٠٠ نعومي/سوزان بركة السباحة ..			