

برنامج المراهقات

إبريل ٢٠١٩

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