

برنامج المراهقات

رمضان ٢٠١٩					
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
المعسكر الرياضي ١١-٩ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	صف المرح ١٢-١٧ سنة ٠٩:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	ألعاب المرح ١١-٩ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	الدراجة ١٢-١٤ سنة ٠٩:٠٠ مساءً نعومي / سوزان استديو الدراجة ..	المعسكر الرياضي ١١-٩ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	صف المرح ١١-٩ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..
الخطوة الأولى ١٥-١٧ سنة ٠٩:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	التدريب الدائري ١٥-١٧ سنة ١٠:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	الخطوة الأولى ١٢-١٤ سنة ٠٩:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	مهارات اللعب بالكرة ١٢-١٧ سنة ١٠:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	صحتنا تهمننا ٩-١٧ سنة ٠٨:٣٠ مساءً هلا / نعمة FS6 ..	الدراجة 15/3 ١٢-١٧ سنة ٠٩:٠٠ مساءً نعومي / سوزان استديو الدراجة ..
التدريب الدائري ١٢-١٧ سنة ١٠:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..		تدريبات البطن ١٥-١٧ سنة ١٠:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..		مهارات اللعب بالكرة ١٢-١٤ سنة ٠٩:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	تدريبات البطن ١٢-١٤ سنة ١٠:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..
				المعسكر الرياضي ١٢-١٧ سنة ١٠:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	

شديد الحدة ●●●

متوسط الحدة ●●
جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

أقل حدة ●