

## برنامج المراهقات

بعد العيد - ٣٠ يونيو ٢٠١٩

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
<b>صف المرح</b> ١١-٩ سنة ٠٣:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS6 ..	<b>تدريبات البطن</b> ١٤-١٢ سنة ٠٤:٠٠ مساءً سوزان FS7 ..	<b>التدريب الدائري</b> ١٤-١٢ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	<b>الدراجة 15/3</b> ١٤-١٢ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان استديو الدراجة ..	<b>الخطوة الأولى</b> ١٧-١٢ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	<b>نحت الجسم</b> ١٤-١٢ سنة ٠٣:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS6 ..
<b>الدراجة 15/3</b> ١٧-١٥ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان استديو الدراجة ..	<b>التمدد والقوة</b> ١١-٩ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي FS6 ..	<b>التمدد والقوة</b> ١٧-١٥ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي FS3 ..	<b>المعسكر الرياضي</b> ١١-٩ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	<b>ألعاب المرح</b> ١١-٩ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	<b>المعسكر الرياضي</b> ١١-٩ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..
<b>التمدد والقوة</b> ١٤-١٢ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	<b>الخطوة الأولى</b> ١٧-١٢ سنة ٠٥:٠٠ مساءً سوزان / نعومي FS3 ..	<b>مهارات اللعب بالكرة</b> ١١-٩ سنة ٠٥:٠٠ مساءً سوزان أكتف هول ..	<b>ألعاب المرح</b> ١٧-١٢ سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	<b>التدريب الدائري</b> ١٧-١٥ سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	<b>صف المرح</b> ١٧-١٥ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..