

## برنامج المراهقات

سبتمبر ٢٠١٩

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
تدريبات الهيب هوب ١٢-١٧ سنة ٠٤:٠٠ مساءً باولا FS3 ..	الدراجة 15/3 ١٥-١٧ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان استديو الدراجة ..	تباتا ١٢-١٤ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٥-١٧ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS7 ..	الدراجة 15/3 ١٢-١٤ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان استديو الدراجة ..	تباتا ١٥-١٧ سنة ٠٣:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..
المعسكر الرياضي ٩-١١ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS7 ..	ألعاب المرح ٩-١١ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	الرقص الحركي ١٢-١٧ سنة ٠٥:٠٠ مساءً أنا / نعومي / سوزان FS3 ..	مهارات اللعب بالكرة ٩-١١ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	الخطوة الأولى ١٥-١٧ سنة ٠٥:٠٠ مساءً سوزان / نعومي FS3 ..	المعسكر الرياضي ١٢-١٤ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..
تباتا ١٢-١٧ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	الخطوة الأولى ١٢-١٤ سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	المعسكر الرياضي ٩-١١ سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	تدريبات البطن ١٢-١٤ سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	صف المرح ٩-١١ سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	

متوسط الحدة ••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

شديد الحدة •••

أقل الحدة •