

# برنامج المراهقات

مارس ٢٠٢٠

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
ألعاب المرح ١١-٩ سنة ٠٤:٠٠ مساءً سوزان أكتف هول ..	تدريبات الهيب هوب ١٢-١٧ سنة ٠٤:٠٠ مساءً باولا FS3 ..	نحت الجسم ١٥-١٧ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	نحت الجسم ١٢-١٤ سنة ٠٤:٠٠ مساءً سوزان FS3 ..	الدراجة 15/3 ١٥-١٧ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان استديو الدراجة ..	التدريب الدائري ١٢-١٧ سنة ٠٣:٠٠ مساءً نعومي أكتف هول ..
الدراجة 15/3 ١٢-١٤ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي استديو الدراجة ..	صف المرح ٩-١١ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	المعسكر الرياضي ٩-١١ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	مهارات اللعب بالكرة ٩-١١ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي أكتف هول ..	صف المرح ٩-١١ سنة ٠٥:٠٠ مساءً سوزان / نعومي أكتف هول ..	المشي ١٢-١٧ سنة ٠٤:٠٠ مساءً نعومي داخل/خارج المبنى ..
التمدد والأسترخاء ١٢-١٧ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	تباتا ١٢-١٧ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	تباتا ١٢-١٧ سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	المعسكر الرياضي ١٥-١٧ سنة ٠٥:٠٠ مساءً نعومي / سوزان FS3 ..	صف المرح ١٢-١٤ سنة ٠٦:٠٠ مساءً نعومي / سوزان أكتف هول ..	