



برامج النادي الصحي والأنشطة الرياضية خلال الفترة من 28 يناير – 21 فبراير 2018م

The programs of the health club from 28th January – 21st February 2018

الفئة Category	الخميس Thursday	الأربعاء Wednesday	الثلاثاء Tuesday	الاثنين Monday	الأحد Sunday	النشاط Activity
طالبات students			9:00 – 10:00 am 11:00 – 12:00 pm 7:00-8:00 pm		9:00 – 10:00 am 11:00 – 12:00 pm 7:00-8:00 pm	أيروبيك Aerobics
موظفات non students		3:30-4:30 Pm		3:30-4:30 Pm		
طالبات students			10:00-11:00am		10:00-11:00am	أكوا أيروبيك Aqua – Aerobics
			11:30- pm12:30		11:30- pm12:30	يوجا Yoga
طالبات students		9:00 – 10:00 am Beginners 11:00 – 12:00 pm Beginners 12:00 – 1:00 pm Advance	12:00 – 1:00 pm Beginners	9:00 – 10:00 am Beginners 11:00 – 12:00 pm Beginners 12:00 – 1:00 pm Advance	12:00 – 1:00 pm Beginners	تعليم سباحة Swimming Class
موظفات non students		3:30-4:30 Pm Beginners		3:30-4:30 Pm Beginners		
طالبات students		4:00- 6:00pm		4:00- 6:00pm		المبارزة Fencing
طالبات students		6:00 – 8:00 PM			6:00 – 8:00 PM	كراتيه Karate
طالبات students	8:00-1:00 pm	8:00-2:00 pm 5:00-8:00 Pm	8:00-2:00 pm 5:00-8:00 Pm	8:00-2:00 pm 5:00-8:00 Pm	8:00-2:00 pm 5:00 -8:00 Pm	ساعة لياقة على الأجهزة الرياضية One hour fitness
موظفات non students	2:00 – 4:00 Pm		3:00-5:00 Pm			

