أترس
ATRAS
SPORTS الرياضية

جدول التدريب

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
كاراتيه	تايكوندو	كاراتيه	تايكوندو	كاراتيه	تايكوندو
04:00 - 05:00 مبتدئين: 4 - 6	04:00 - 05:00 مبتدئين: 4 - 6	04:00 - 05:00 مبتدئين: 4 - 6	04:00 - 05:00 مبتدئين: 4 - 6	04:00 - 05:00 مبتدئين: 4 - 6	04:00 - 05:00 مبتدئين: 4 - 6
05:00 - 06:00 مبتدئين: 7 - 9	05:00 - 06:00 مبتدئين: 7 - 9	05:00 - 06:00 مبتدئين: 7 - 9	05:00 - 06:00 مبتدئين: 7 - 9	05:00 - 06:00 مبتدئين: 7 - 9	05:00 - 06:00 مبتدئين: 7 - 9
06:00 - 07:00 الموهوبين: 10 - 12	06:00 - 07:00 الموهوبين: 10 - 12	06:00 - 07:00 الموهوبين: 10 - 12	06:00 - 07:00 الموهوبين: 10 - 12	06:00 - 07:00 الموهوبين: 10 - 12	06:00 - 07:00 الموهوبين: 10 - 12
07:10 - 08:10 متقدمين	07:10 - 08:10 متقدمين	07:10 - 08:10 متقدمين	07:10 - 08:10 متقدمين	07:10 - 08:10 متقدمين	07:10 - 08:10 متقدمين
08:10 - 09:10 متقدمين	08:10 - 09:10 متقدمين	08:10 - 09:10 متقدمين	08:10 - 09:10 متقدمين	08:10 - 09:10 متقدمين	08:10 - 09:10 متقدمين