

جدول تدريب أكاديمية الريسلي لاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضي (نوفمبر 2023)
 ElBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Nov 2023)

ايام الجمعة Fridays

الملعب	Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى
	To الى	From من			
1	3:00 PM	2:15 PM	علاء الزيني	صبا محمد	p
	3:45 PM	3:00 PM		بيري حسني / رقيه محمد	3
	4:45 PM	3:45 PM		علي محمد - بتول محمد - نور مصطفى - ماثيو بنيامين - سلين احمد - اسر احمد - صبا محمد - مريم شريف - سلمى اشرف - دليله عماد - ياسين ابو خضرة - زياد احمد	Group Training L2
	5:45 PM	5:00 PM		رودي محمد بتول محمد علي محمد	2
	6:30 PM	5:45 PM		اسر احمد سلين احمد ماثيو بنيامين	2
	7:00 PM	6:30 PM		عزل هيثم حمزه محمد لارا اشرف	1
	8:00 PM	7:15 PM		سلمى النمر / امر محمود	3
	8:30 PM	8:00 PM		ليلى احمد يارا مجدي ملك ناصر	1
	9:15 PM	8:30 PM		زين مصطفى	p
	10:00 PM	9:15 PM		سلمى اشرف ساره مجدي	2
	10:30 PM	10:00 PM		يوسف	1
	11:15 PM	10:30 PM		دانه	p
	2	10:15 AM		9:30 AM	حسين اغا
10:45 AM		10:00 AM		4	
1:00 AM		12:15 AM	بيري ابراهيم	4	
1:45 PM		1:00 PM	مينا ساهر	4	
2:30 PM		1:45 PM	سيف الدين	4	
3:15 PM		2:30 PM	ايهاب محمد - جايدا احمد - ستيفن جون - بيري ابراهيم - مينا ساهر - سيف الدين - ادم محمد - نورسين تامر - كادي محمود	جماعي لياقة بدنية	
4:00 PM		3:15 PM	ادم محمد	4	
4:45 PM		4:00 PM	ايهاب محمد	4	
5:30 PM		4:45 PM	ستيفن جون	4	

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضي (نوفمبر 2023)
 ElBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Nov 2023)

أيام الاحد Sundays

الملعب Court	Training Time أوقات التدريب		المدرّب Trainer	اللاعب Player			المستوى Level	
	To الى	From من						
1			ك علاء الزيني				p	
							p	
	10:15 PM	9:30 PM			ساره مصطفى		p	
		4:15 PM	3:45 PM		هيه	عبد الرحمن	1	
		5:00 PM	4:15 PM	محمد السمان	زيد احمد	ياسين ابو خضره	2	
		5:30 PM	5:00 PM		سليم مصطفى		نادين ابو خضره	1
		6:00 PM	5:30 PM			رودي شوقي		1
		6:45 PM	6:15 PM		احمد محمود	محمد بلال		1
		7:30 PM	6:45 PM			لارين هاتي /كارمه راشد		3
		8:15 PM	7:30 PM			دليلة عماد	نور مصطفى	2
		9:00 PM	8:30 PM					1
		9:15 PM	9:00 PM					p
		10:15م	9:30 PM					p
	11:00م	10:15م					p	
	2:45 PM	2:00 PM		جايدا احمد		4		
2	3:30 PM	2:45 PM	حسين اغا	سيف الدين		4		
	4:15 PM	3:30 PM		نورسين تامر		4		
	5:15 PM	4:30 PM		بيري ابراهيم		4		
	6:30 PM	5:15 PM		ايهاب محمد-جايدا احمد-ستيفن جون-بيري ابراهيم-ميننا ساهر- سيف الدين-ادم محمد -نورسين تامر-كادي محمود		جماعي المستوى 4		
			ك علاء الزيني	يوم الثلاثاء				
							p	
							p	
	8:45 PM	08:00:00م					p	
	10:15 PM	9:30 PM					p	
8:15 PM	7:30 PM	حسين اغا				p		
9:00 PM	8:15 PM			ادم محمد		p		
9:45 PM	9:00 PM			ايهاب محمد		p		

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضي (نوفمبر 2023)
 ElBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Nov 2023)

أيام الأربعاء Wednesdays

الملعب	Training Time		المدرّب	اللاعب			المستوى	
	To الى	From من						Court
	3:00 PM	2:15 PM					p	
1	3:45 PM	3:00 PM	محمد السمان				p	
	4:15 PM	3:45 PM		هبه	عبد الرحمن		1	
	5:00 PM	4:15 PM		زياد احمد	ياسين ابو خضره		2	
	5:30 PM	5:00 PM		غيد ايهاب	سليم مصطفى	نادين ابو خضره	1	
	6:00 PM	5:30 PM		رودي شوقي			1	
	6:45 PM	6:15 PM			محمد بلال	احمد محمود	1	
	7:30 PM	6:45 PM			لارين هاتي /كارمه راشد		3	
	8:15 PM	7:30 PM			نور مصطفى	دليلة عماد	2	
	9:30 PM	8:30 PM			سلمى النمر -لارين هاتي-امر محمود-كارمه راشد-رقيه محمد			Group Training L3
		10:15 AM		9:30 PM				p
	11:00 AM	10:15 AM				p		
2	3:45 PM	3:00 PM	حسين اغا				4	
	4:30 PM	3:45 PM			مينا ساهر		4	
	5:15 PM	4:30 PM			نرسين تامر		4	
	6:15 PM	5:30 PM			جايدا احمد		4	
	7:00 PM	6:15 PM			ادم محمد		4	
	7:45 PM	7:00 PM			ايهاب محمد		4	
	8:30 PM	7:45 PM			ستيفن جون		4	
	10:00 PM	8:45 PM			ايهاب محمد-جايدا احمد-ستيفن جون-بيري ابراهيم-مينا ساهر- سيف الدين-ادم محمد -نورسين تامر-كادي محمود			جماعي المستوى 4

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضي (نوفمبر 2023)

ElBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Nov 2023)

أيام الخميس Thursdays

الملعب	Training Time		المدرّب	اللاعب			المستوى	
	To الى	From من						Court
	02:30 م	1:45 PM					p	
	3:15 PM	2:30 PM					p	
1	4:00 PM	3:15 PM	علاء الزيني		صبا محمد		p	
	4:45 PM	4:00 PM			امين محمد		p	
	5:45 PM	5:00 PM		اسر احمد	سليمن احمد	ماثيو بنيامين	2	
	6:15 PM	5:45 PM		غزل هيثم	حمزه محمد	لارا اشرف	1	
	6:45 PM	6:15 PM		ملك ناصر	ساندي عزت	يارا مجدي	1	
	7:45 PM	7:00 PM		سلمى اشرف		ساره مجدي	2	
	8:30 PM	7:45 PM		رودي محمد	بتول محمد	علي محمد	2	
	9:15 PM	8:30 PM			امر محمود ضيف/ سلمى النمر			3
	10:15 PM	9:30 PM			بيري حسني/ رقيه محمد			3
	10:45 PM	10:15 PM				ليلى احمد	يوسف محمود	1
								p