ElBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Mar 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادى ماتريكس الرياضي (مارس 2024)

Fridays ايام الجمعه

الملعب	Training Time أوقات التدريب		المدرب	اللاعب			المستوى
Court	To الى	From من	Trainer	Player			Level
	1:30 PM	12:45 PM					p
	2:15 PM	1:30 PM		ملك ناصر			p
1	3:00 PM	2:15 PM	احمد عيد	صبا محمد			p
	4:00 PM	3:15 PM		بيري حسني			4
	4:45 PM	4:00 PM			امين محمد		4
	5:45 PM	4:45 PM		علي محمد -بتول محمد-سلين احمد -اسر احمد-صبا محمد-			Group Training L2
	6:45 PM	6:00 PM		على محمد	بتول محمد	ليلى احمد	2
	7:30 PM	6:45 PM		ماثيو بنيامين	سلين احمد	اسر احمد	2
	8:00 PM	7:30 PM		لي لي	زين مصطفى		1
	9:00 PM	8:15 PM		ساره مجدي / امر محمود			3
	9:45 PM	9:00 PM		يوسف محمود	يارا مجدي		2
	10:15 PM	9:45 PM		لارا اشرف	حمزه اشرف		1
	11:15 PM	10:30 PM					p
2			حسين اغا	/			
	1:30 PM	12:45 PM					
	1:45 PM	1:00 PM		مينا ساهر			4
	2:30 PM	1:45 PM		سيف الدين			4
	3:15 PM	2:30 PM		بيري ابراهيم			4
	4:00 PM	3:15 PM		ادم محمد			4
	4:45 PM	4:00 PM		ايهاب محمد			4
	5:30 PM	4:45 PM		جايدا احمد			4
	6:15 PM	5:30 PM					
	8:00 PM	7:00 PM	ك ابراهيم محمود	ايهاب محمد-جايدا احمد-ستيفن جون--ادم محمد -نورسين تامر-زياد احمد			جماعي لياقة بدنية
	9:00 PM	8:00 PM		مينا ساهر-كارمه راشد-لارين هاني-رقيه محمد-بيرين حسني-سلمى النمر-رقيه محمد-سيف الدين			جماعي لياقة بدنية

ElBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Mar 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضي (مارس 2024)

Sundays ايام الاحد

الملعب	Training Time أوقات التدريب		المدرب	اللاعب			المستوى
Court	To الى	From من	Trainer	Player			Level
	4:15 PM	3:45 PM					
	5:00 PM	4:15 PM		سلمى اشرف/ ساره مجدي			3
	5:30 PM	5:00 PM		سليم مصطفى	جنى علاء الدين	ياسين فاروق	1
	6:00 PM	5:30 PM		ياسين فاروق	لمى شوقي	لينا محمد	1
	6:45 PM	6:15 PM	محمد السمان	اكرم بلال	مريم هشام	نادين ابو خضره	1
	7:30 PM	6:45 PM		نور مصطفى /ياسين ابو خضره			3
	8:15 PM	7:30 PM			يارا مجدي	محمد بلال	2
	9:15 PM	8:30 PM		ياسمين ابراهيم			p
	10:00 PM	9:15 PM					p
	11:00م	10:15:م					p
	2:45 PM	2:00 PM			سيف الدين		4
	3:30 PM	2:45 PM		زياد احمد			4
	4:15 PM	3:30 PM	حسين اغا	نورسين تامر			4
2	5:15 PM	4:30 PM		بيري ابراهيم			4
	6:30 PM	5:15 PM		ايهاب محمد-جايدا احمد-ستيفن جون-بيري ابراهيم-مينا ساهر-سيف الدين-ادم محمد -نورسين تامر-كارمه راشد-			جماعى المستوى 4
3	8:30 PM	7:30 PM	ابراهيم محمود	سلمى اشرف - ادم محمد			لياقة بدنيه
				يوم الثلاثاء			
	9:00 PM	8:15 PM					4
2	8:30 PM	7:30 PM	ابراهيم محمود	سلمى اشرف - ادم محمد			لياقة بدنيه
	8:15 PM	7:30 PM	حسين اغا	زياد احمد			p
3	9:00 PM	8:15 PM		ادم محمد			p
	9:45 PM	9:00 PM		ايهاب محمد			p

ElBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Mar 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضي (مارس 2024)

Wednesdays أيام الاربعاء

الملعب	Training Time أوقات التدريب		المدرب	اللاعب			المستوى
Court	To الى	From من	Trainer	Player			Level
1	3:00 PM	2:15 PM					p
	3:45 PM	3:00 PM	محمد السمان				p
	4:15 PM	3:45 PM				لي لي علام	1
	5:00 PM	4:15 PM		سلمى اشرف/ دليله عماد			3
	5:30 PM	5:00 PM		غيد ايهاب	سليم مصطفى	جنى علاء الدين	1
	6:00 PM	5:30 PM		لمى شوقي	نانسي علام	لينا محمد	1
	6:45 PM	6:15 PM		اكرم بلال		نادين ابو خضره	1
	7:30 PM	6:45 PM		نور مصطفى /ياسين ابو خضره			3
	8:15 PM	7:30 PM			صبا محمد	محمد بلال	2
	9:30 PM	8:30 PM		نور مصطفي -سلمى اشرف-امر محمود-ياسين ابو خضره-ماثيو بينيامين			Group Training L3
	10:15 PM	9:30 PM		محمد ابراهيم			p
	11:00 PM	10:15 PM		مصطفى محمود			p
2			احمد عيد				
	4:15 PM	3:30 PM		جنى الصعيدي			p
	4:45 PM	4:15 PM		نانسي علام	غزل هيثم	لي لي علام	1
	5:45 PM	5:00 PM		سلمى النمر			4
	6:30 PM	5:45 PM		لارين هاني			4
	7:15 PM	6:30 PM		بيري حسني			4
	8:15 PM	7:30 PM		كرمه راشد			4
3	3:45 PM	3:00 PM	حسين اغا	زياد احمد			4
	4:30 PM	3:45 PM		مينا ساهر			4
	5:15 PM	4:30 PM		جايدا احمد			4
	6:15 PM	5:30 PM		نورسين تامر			4
	7:00 PM	6:15 PM		ادم محمد			4
	7:45 PM	7:00 PM		ايهاب محمد			4
	9:00 PM	7:45 PM		ايهاب محمد-جايدا احمد-بيري ابراهيم-مينا ساهر-سيف الدين-ادم محمد -نورسين تامر-كارمه راشد-لارين هاني-رقيه محمد-			جماعى المستوى 4

ElBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Mar 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضي (مارس 2024)

Thursdays ايام الخميس

الملعب	Training Time أوقات التدريب		المدرب	اللاعب			المستوى
Court	To الى	From من	Trainer	Player			Level
	م:02:30	1:45 PM					p
	3:15 PM	2:30 PM		جنى الصعيدي			p
1	4:00 PM	3:30 PM	احمد عيد		حمزه اشرف	لارا اشرف	1
	4:45 PM	4:00 PM		سليم وليد			p
	5:45 PM	5:00 PM		ماثيو بينيامين	صبا محمد		2
	6:15 PM	5:45 PM		غزل هيثم	زين مصطفى		1
	7:00 PM	6:15 PM		ملك ناصر	ساندي عزت	يوسف محمود	2
	7:45 PM	7:00 PM		امر محمود/ دليله عماد			3
	8:45 PM	8:00 PM		ليلى احمد	بتول محمد	علي محمد	2
	9:30 PM	8:45 PM		لارين هاني			4
	10:15 PM	9:30 PM		كارمه راشد			4
	11:15 PM	10:30 PM		سلمى النمر			4
							p
	8:30 PM	7:30 PM	ابراهيم محمود	سلمى اشرف - ادم محمد			لياقة بدنيه