**لا تستسلمين أبدا الإنجازات تحتاج الصبر**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **تمارين المساء**  | **تمارين الصباح**  | السبت  |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الاحد24-3-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الاثنين25-3-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الثلاثاء26-3-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الأربعاء27-3-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الخميس28-3-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الجمعة29-3-2024 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **تمارين المساء**  | **تمارين الصباح**  | السبت30-3-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الاحد31-3-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الاثنين1-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الثلاثاء2-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الأربعاء3-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الخميس4-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الجمعة5-4-2024 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **تمارين المساء**  | **تمارين الصباح**  | السبت6-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الاحد7-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الاثنين8-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الثلاثاء9-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الأربعاء10-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الخميس11-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الجمعة12-4-2024 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **تمارين المساء**  | **تمارين الصباح**  | السبت13-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الاحد14-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الاثنين15-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الثلاثاء16-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الأربعاء17-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الخميس18-4-2024 |
| **تمارين المساء** | **تمارين الصباح** | الجمعة19-4-2024 |

تمارين في وضع الجلوس و كل تمرين تكرار من 30 -40 مره

لازم في كل تمرين نتابع الحركة بالنظر

يفضل وضع وسادة والجلوس بوضع مثل الصوره





