

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Dec 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (ديسمبر 2024)

ايام الجمعة Fridays

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى		
Court	الى To	من From	Trainer	Player	Level		
1	3:45 PM	3:00 PM	احمد منسى		p		
	4:30 PM	4:00 PM		يزن محمد	1		
	5:15 PM	4:30 PM		ملك ناصر	p		
	6:15 PM	5:30 PM		امر محمود	4		
	7:00 PM	6:15 PM		مريم هشام / حمزه النعناعي	3		
	7:45 PM	7:00 PM		ساره مجدي / -	3		
	8:15 PM	7:45 PM		دره شعبان	تاماره محمود	ايسل سمير	1
	9:00 PM	8:30 PM		هنا سمير	حمزه اشرف	زين مصطفى	1
	9:45 PM	9:00 PM					
	10:30 PM	9:45 PM				p	
	11:30 PM	10:45 PM				p	
2	2:15 PM	1:30 PM	محمد السمان	بتول محمد/علي محمد	3		
	م 03:00	2:15 PM		علي محمد - بتول محمد - سلين احمد - اسر احمد - لارا اشرف - ياسين احمد - لمى شوقي- محمد عبد الحميد	Group Training L2		
	م 04:00	م 03:15		يوسف محمود	سلين احمد	اسر احمد	2
	م 04:30	م 04:00		كريس مينا		يحيى منسى	1
	م 05:00	م 04:15					p
	م 05:45	م 05:00					p
	1:45 PM	1:00 PM	حسين اغا		4		
	2:30 PM	1:45 PM		سيف الدين	4		
	3:15 PM	2:30 PM		ايهاب محمد	4		
	4:00 PM	3:15 PM		جايدا احمد	4		
	4:45 PM	4:00 PM		زياد احمد	4		
	5:30 PM	4:45 PM		سلمى النمر	4		
	6:15 PM	5:30 PM		سلمى اشرف	4		

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Dec 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (ديسمبر 2024)

Saturdays أيام السبت

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى
Court	To الى	From من	Trainer	Player	Level
3			ك ابراهيم محمود		جماعي لياقة بدنية
	9:00 PM	8:00 PM		اسر النوساني - ملك شوقي -- لارين هاني - نورسين تامر - سلمى النمر-احمد شحاته	لياقه بدنيه
	10:00 PM	9:00 PM		جايدا احمد - زياد احمد - بيبي ابراهيم - بيرلا ابراهيم - امر محمود - سلمى اشرف	لياقه بدنيه
	11:00 PM	10:00 PM		يسر الدسوقي-ياسين الدسوقي - يوسف محمود-جنا قمر-مريم عبدالله- امير انطوني	لياقه بدنيه

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Dec 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (ديسمبر 2024)

ايام الاحد Sundays

الملاعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى
Court	الى To	من From	Trainer	Player	Level
2	9:00 PM	8:00 PM	ابراهيم محمود	اسر النوساتي - ملك شوقي -- لارين هاتي - نورسين تامر - سلمى النمر-احمد شحاته	لياقة بدنيه
	10:00 PM	9:00 PM		جايدا احمد - زياد احمد - بيبي ابراهيم - بيرلا ابراهيم - امر محمود - سلمى اشرف	لياقة بدنيه
	11:00 PM	10:00 PM		يسر الدسوقي-ياسين الدسوقي - يوسف محمود-جنا قمر-مريم عبدالله- امير انطوني	لياقة بدنيه
	3:30 PM	2:45 PM	اسراء سعيد		p
	4:15 PM	3:30 PM		اسر احمد سلين احمد محمد عبد الحميد	
2	5:00 PM	4:15 PM	محمد السمان	ساره مجدي / ياسين ابو خضره	3
	5:30 PM	5:00 PM		بييرلا ابراهيم هنا عبد الحميد يحيى منسي	1
	6:15 PM	5:30 PM		روفان النجار اسر النوساتي يوسف محمود	2
	7:00 PM	6:30 PM		سيلا سيد احمد هنا سمير محمد كمال	1
	7:45 PM	7:00 PM		دليله عماد	4
	8:30 PM	7:45 PM		لمى شوقي/احمزه النعناعي	3
	9:15 PM	8:45 PM		كريس مينا تالية هاتي دره شعبان	1
	10:00 PM	9:15 PM		بتول محمد/علي محمد	3
	10:45 PM	10:00 PM		محمد ابراهيم	p
	11:15 م	10:30 م			4
12:00 PM	11:15 م		4		
3	2:00 PM	1:15 PM	حسين اغا	امير انطوني	4
	2:45 PM	2:00 PM		سيف الدين	4
	3:30 PM	2:45 PM		لارين هاتي	4
	4:15 PM	3:30 PM		نورسين تامر	4
	5:00 PM	4:15 PM		بيبي ابراهيم	4
	6:30 PM	5:15 PM		سلمى اشرف - جايدا احمد - بيبي ابراهيم - سيف الدين - امر محمود - نورسين تامر - كارمه راشد - لارين هاتي - دليله عماد - سلمى النمر- امير انطوني	جماعي المستوى 4

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Dec 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (ديسمبر 2024)

Tuesdays أيام الثلاثاء

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى
Court	To الى	From من	Trainer	Player	Level
1	9:00 PM	8:00 PM	ابراهيم محمود	اسر النوساتي - ملك شوقي -- لارين هاتي - نورسين تامر - سلمى النمر-احمد شحاته	لياقة بدنيه
	10:00 PM	9:00 PM		جايدا احمد - زياد احمد - بييري ابراهيم - بيرلا ابراهيم - امر محمود - سلمى اشرف	لياقة بدنيه
	11:00 PM	10:00 PM		يسر الدسوقي-ياسين الدسوقي - يوسف محمود-جنا قمر-مريم عبدالله- امير انطوني	لياقة بدنيه
2	8:15 PM	7:30 PM	حسين اغا		p
	9:00 PM	8:15 PM			p
	9:45 PM	9:00 PM			p

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Dec 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (ديسمبر 2024)

أيام الاربعاء Wednesdays

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى		
Court	To الى	From من	Trainer	Player	Level		
2	3:30 PM	2:45 PM	محمد السمان	اسراء سعيد	p		
	4:15 PM	3:30 PM		ياسين فاروق	محمد عبد الحميد	2	
	5:00 PM	4:15 PM		ياسين ابو خضره /		3	
	5:30 PM	5:00 PM		هنا عبد الحميد	فريده احمد	ببرلا ابراهيم	1
	6:15 PM	5:30 PM		روفان النجار	اسر النوساتي		2
	7:00 PM	6:30 PM		سيلا سيداحمد	محمد كمال		1
	7:45 PM	7:00 PM		دليله عماد		4	
	8:30 PM	7:45 PM		حمزه النعناعي/لمى شوقي		3	
	9:15 PM	8:45 PM		هنا سمير	تالية هاني		1
	10:15 PM	9:15 PM		ساره مجدي - ياسين ابو خضره - حمزه النعناعي - ساندي عزت-لمى شوقي		Group Training L3	
	11:00 PM	10:15 PM		محمد ابراهيم		p	
	11:15 PM	10:30 PM					
	12:00 PM	11:15 PM				p	
3			حسين اغا		4		
	3:45 PM	3:00 PM		جايد احمد		4	
	4:30 PM	3:45 PM		زياد احمد		4	
	5:15 PM	4:30 PM		امير انطوني		4	
	6:15 PM	5:30 PM		سلمى اشرف		4	
	7:00 PM	6:15 PM		نورسين تامر		4	
	7:45 PM	7:00 PM		لارين هاني		4	
	8:30 PM	7:45 PM		بيري ابراهيم		4	
	9:45 PM	8:30 PM		سلمى اشرف-جايدا احمد-بيري ابراهيم- سيف الدين-امر محمود - نورسين تامر-كارمه راشد-لارين هاني-سلمى النمر-دليله عماد		جماعى المستوى 4	

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Dec 2024)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (ديسمبر 2024)

أيام الخميس Thursdays

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى		
Court	الى To	من From	Trainer	Player	Level		
1	02:30م	1:45 PM	احمد منسي				
	3:15 PM	2:30 PM			p		
	4:00 PM	3:15 PM		انجلينا مايكل	p		
	4:45 PM	4:00 PM		سليم وليد	p		
	5:30 PM	5:00 PM		زين مصطفى	تماره محمود	يزن محمد	1
	6:15 PM	5:45 PM		هنا سمير	حمزه اشرف	ايسل سمير	1
	7:00 PM	6:15 PM		ساتدي عزت/			3
	8:00 PM	7:15 PM		مريم هشام			3
	8:45 PM	8:00 PM		سلمى النمر			4
	9:30 PM	8:45 PM		امر محمود			4
	10:30 PM	9:45 PM		جنى الصعيدي			p
	11:15 PM	10:30 PM					p
	12:00 PM	11:15 PM					p
	9:00 PM	8:00 PM	ابراهيم محمود		لياقة بدنيه		
	10:00 PM	9:00 PM			لياقة بدنيه		
	11:00 PM	10:00 PM			لياقة بدنيه		
	12:00 PM	11:00 PM		ايهاب محمد- لارين هاني - سلمى النمر - سيف الدين - بييري ابراهيم - امر محمود - سلمى اشرف - زياد احمد-دليله عماد -امير انطوني- نورسين تامر-سيف الدين	جماعي لياقة بدنية		