

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Jan 2025)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادى ماتريكس الرياضى (يناير 2025)

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 منسي		p	
	4:30 PM	3:45 PM			p	
	5:15 PM	4:30 PM			4	
	6:15 PM	5:30 PM		حمزه النعناعي	4	
	7:00 PM	6:15 PM		مريم هشام / ياسين فاروق	3	
	7:45 PM	7:00 PM		تماره محمود	زين مصطفى	2
	8:15 PM	7:45 PM		يزن محمد		1
	9:00 PM	8:30 PM		هنا سمير	ايسل سمير	1
	9:45 PM	9:00 PM			ابراهيم محمد	p
2			محمد السمان			
	3:00 PM	2:15 PM		بتول محمد/علي محمد	3	
	4:00 PM	3:15 PM		محمد بلال	اسر احمد	2
	4:30 PM	4:00 PM		كريس مينا	يحيى منسي	1
	5:15 PM	4:30 PM				
	1:45 PM	1:00 PM	حسين اغا	دليله عماد	4	
	2:30 PM	1:45 PM		سيف الدين	4	
	3:15 PM	2:30 PM		ساره مجدي	4	
	4:00 PM	3:15 PM		جايدا احمد	4	
	4:45 PM	4:00 PM		امر محمود	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 (Jan 2025)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادى ماتريكس الرياضى (يناير 2025)

ايام السبت Saturdays

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى
Court	الى To	من From	Trainer	Player	Level
	12:45 PM	12:00 PM	ك فؤاد ناصر	امر محمود	4
	1:30 PM	12:45 PM		سلمى النمر	4
	2:15 PM	1:30 PM		ساره مجدي	4
	3:15 PM	2:30 PM		حمزه النعناعي	4
	4:00 PM	3:15 PM			4
3	8:30 PM	7:30 PM	ك ابراهيم محمود	اسر النوساني-امر محمود-بيبري ابراهيم-ملك شوقي-سلمى النمر-زياد احمد	لياقه بدنيه
	9:30 PM	8:30 PM		بيبري ابراهيم-لارين هاني-نورسين تامر-سلمى اشرف-امير انطوني-رانف البحيري	لياقه بدنيه
	10:30 PM	9:30 PM		دليله عماد	لياقه بدنيه

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Jan 2025)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (يناير 2025)

Sundays أيام الأحد

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى		
Court	To الى	From من	Trainer	Player	Level		
2	8:30 PM	7:30 PM	ابراهيم محمود	ايهاب محمد- لارين هاني - سلمى النمر - سيف الدين - بييري ابراهيم - امر محمود - سلمى اشرف - زياد احمد-دليله عماد - امير انطوني-نورسين تامر-سيف الدين	لياقة بدنيه Level 4		
					لياقة بدنيه		
					لياقة بدنيه		
2	3:30 PM	2:45 PM	محمد السمان	اسراء سعيد	p		
	4:15 PM	3:30 PM		اسر احمد	تالية هاني	2	
	5:00 PM	4:15 PM		لمى شوقي/ محمد عبد الحميد		3	
	5:30 PM	5:00 PM		هنا عبد الحميد	ليلى	1	
	6:15 PM	5:30 PM		روفان النجار	اسر النوساتي	بيرلا ابراهيم	2
	7:00 PM	6:30 PM		سيلا سيد احمد	اكرم بلال	حسن محمد	1
	7:45 PM	7:00 PM		دليله عماد		4	
	8:30 PM	7:45 PM		محمد بلال	محمد كمال	امين محمد	2
	9:30 PM	8:45 PM		بتول محمد/علي محمد		3	
	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 هاني	4			
4:15 PM		3:30 PM	نورسين تامر	4			
5:00 PM		4:15 PM	بييري ابراهيم	4			
6:30 PM		5:15 PM	سلمى اشرف - جايدا احمد - بييري ابراهيم - سيف الدين - امر محمود - نورسين تامر - كارمه راشد - لارين هاني - دليله عماد - زياد احمد	جماعى المستوى 4			
7:15 PM		6:30 PM					

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Jan 2025)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (يناير 2025)

Tuesdays أيام الثلاثاء

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى
Court	To الى	From من	Trainer	Player	Level
1	8:30 PM	7:30 PM	ابراهيم محمود	اسر النوساتي-امر محمود-بييري ابراهيم-ملك شوقي-سلمى النمر-زياد احمد	لياقة بدنيه
	9:30 PM	8:30 PM		بيرلا ابراهيم-لارين هاني-نورسين تامر-سلمى اشرف-امير انطوني- رانف البحيري	لياقة بدنيه
	10:30 PM	9:30 PM		دليله عماد	لياقه بدنيه
2	8:15 PM	7:30 PM	حسين اغا		
	9:00 PM	8:15 PM			
	9:45 PM	9:00 PM			

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Jan 2025)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (يناير 2025)

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		محمد عبد الحميد /	3
	4:45 PM	4:15 PM		هنا عبد الحميد	1
	5:30 PM	5:00 PM		حسن محمد يحيى منسى	1
	6:15 PM	5:30 PM		روفان النجار اسر النوساني	2
	7:00 PM	6:15 PM		محمد كمال تالية هاني	2
	8:00 PM	7:15 PM		لمى شوقي /	3
	9:00 PM	8:00 PM		محمد عبد الحميد - ساندي عزت-لمى شوقي -ياسين فاروق - على محمد-بتول محمد-	جماعى المستوى 3
	9:45 PM	9:00 PM			
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-دليلة عمادساره مجدي - - حمزه النعناعي	جماعى المستوى 4

EIBorolossy Squash Academy Matrix Sports Club Training Schedule (Jan 2025)

جدول تدريب أكاديمية البرلسي للاسكواش فرع نادي ماتريكس الرياضى (يناير 2025)

ايام الخميس Thursdays

الملعب	أوقات التدريب Training Time		المدرّب	اللاعب	المستوى
Court	To الى	From من	Trainer	Player	Level
1	02:30 م	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		يزن محمد	1
	6:15 PM	5:45 PM		هنا سمير حمزه اشرف	1
	7:00 PM	6:15 PM		ياسين فاروق	3
	8:00 PM	7:15 PM		مريم هشام/ساندي عزت	3
	8:45 PM	8:00 PM		زين مصطفى تماره محمود	2
	9:45 PM	8:45 PM		بيرلا ابراهيم - سلين احمد - اسر احمد - لارا اشرف - تاليه هاني - زين مصطفى - تماره محمود - محمد كمال	Group Training L2
10:30 PM	9:45 PM				
	8:30 PM	7:30 PM	ابراهيم محمود	اسر النوساتي-امر محمود-بيري ابراهيم-ملك شوقي-سلمى النمر-زيد احمد	لياقة بدنيه
	9:30 PM	8:30 PM		بيرلا ابراهيم-لارين هاني-نورسين تامر-سلمى اشرف-امير انطوني-رانف البحيري	لياقة بدنيه
	10:30 PM	9:30 PM		دليله عماد	لياقه بدنيه