



# سنة أفضل! من أجل

ü ý 2

2 2

à ä 2W

( 2 EG 2? 2p 2 •n2`q2ÿ 2« 2 i>T2h2  
 \ 2 2 2 \$#2Ko/2+ 2 F32j.2 2Ard\$#2

s2( 2 EG b2}°2 2 HI2ïèÖ2ÄI2  
 Ñ272 2 2 2:2 24É 222 22 22%2:2 §2  
 Zm.2

qï 2

á x2..» w2 2 2 2 6Ú2

m Ú 2

2

2

# التدريب الاسبوعية

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الجمعة	السبت	الأحد
-------	---------	----------	----------	--------	-------	-------

كم دقيقة من النشاط البدني مارست اليوم؟

من قبل أنت اليوم؟

