التاريخ

التمرين / المشروع

المدة

المجموعة / المشاركون

المكان / القاعة

ر.	الأغنية / القسم	السرعة المطلوبة	محور التمرين	النتيجة / الخطوة التالية
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

الخطوات التالية

البروفة التالية