

السبحة

الأسلوب التعويضي

إنتاج كتابي

كرة القدم

كرة القدم رياضة مُمتعة ، تَجْمَعُ بَيْنَ اللِّيَاقَةِ البدنيَّةِ و العَمَلِ الجَمَاعِيِّ ، و هي رياضة تُشْعِرُنَا بِالْحِمَاسِ و الإِنْدِفَاعِ ، و هي وَسِيلَةٌ رَائِعَةٌ لِقَضَاءِ الوَقْتِ مَعَ الأَصْدِقَاءِ .

السباحة

التَّنَفُّسَ	التَّوَثُّرَ	العَضَلَاتِ
اللِّيَاقَةُ البدنيَّةَ	الاسْتِرْخَاءَ	الصِّحَّةَ العامَّةَ

السَّباحَةُ رياضةٌ مُمتعةٌ تُعزِّزُ و
و هي تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ و تَحْسِينِ
كَمَا تُوقِّرُ شُعُورًا بِ و تُسَاهِمُ فِي التَّخْفِيلِ مِنْ

الأستاذ زين الدين

السبحة

الأسلوب التعويضي

إنتاج كتابي

كرة القدم

كرة القدم رياضة مُمتعة ، تَجْمَعُ بَيْنَ اللِّيَاقَةِ البدنيَّةِ و العَمَلِ الجَمَاعِيِّ ، و هي رياضة تُشْعِرُنَا بِالْحِمَاسِ و الإِنْدِفَاعِ ، و هي وَسِيلَةٌ رَائِعَةٌ لِقَضَاءِ الوَقْتِ مَعَ الأَصْدِقَاءِ .

السباحة

التَّنَفُّسَ	التَّوَثُّرَ	العَضَلَاتِ
اللِّيَاقَةُ البدنيَّةَ	الاسْتِرْخَاءَ	الصِّحَّةَ العامَّةَ

السَّباحَةُ رياضةٌ مُمتعةٌ تُعزِّزُ و
و هي تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ و تَحْسِينِ
كَمَا تُوقِّرُ شُعُورًا بِ و تُسَاهِمُ فِي التَّخْفِيلِ مِنْ

الأستاذ زين الدين