



الأندية الرياضية
PNU SPORT CLUBS

جامعة الأميرة
نورة بنت عبدالرحمن
إدارة الشؤون الرياضية



جدول التدريبات الرياضية (الترم الثاني)

فينكس	الأحد	5:30 - 4	7 - 5:30	Hall A	سليمان	الأحد	7:30 م - 9:30 م	نادي الأعضاء (رجال)
	الاثنين	5:30 - 4	7 - 5:30			الاثنين	7:30 م - 9:30 م	
	الثلاثاء	5:30 - 4	7 - 5:30			الثلاثاء	7:30 م - 9:30 م	
	الأربعاء	5:30 - 4	7 - 5:30			الأربعاء	7:30 م - 9:30 م	
أوراها الفلاح	الأحد	3 - 1:30	5 - 3	Hall A	سارة الحمد	الأحد	1 - 12	Hall B
	الاثنين	3 - 1:30	5 - 3			الاثنين	2 - 1	
	الثلاثاء	3 - 1:30	5 - 3			الثلاثاء	1 - 12	
	الأربعاء	3 - 1:30	5 - 3			الأربعاء	2 - 1	
	الخميس	3 - 1:30	5 - 3			الخميس	1 - 12	
زينب المسلم	الأحد	12 - 11	3 - 1	Hall A	فاطمة حموي	الأحد	2 - 12	STUP 410
	الاثنين	12 - 11	3 - 1			الاثنين	4 - 2	
	الثلاثاء	12 - 11	3 - 1			الثلاثاء	2 - 12	
	الأربعاء	12 - 11	3 - 1			الأربعاء	4 - 2	
	الخميس	3 - 1	9 - 4			الخميس	2 - 12	
مها الخليفة نهى الحسيني	الأحد	5:30 - 3	5:30 - 3	المصعب الطرزي	مروى الخواصي	الأحد	7 - 5	STUD105
	الاثنين	5:30 - 3	5:30 - 3			الاثنين	7 - 5	
	الثلاثاء	5:30 - 3	5:30 - 3			الثلاثاء	7 - 5	
	الأربعاء	5:30 - 3	5:30 - 3			الأربعاء	7 - 5	
	الخميس	5:30 - 3	5:30 - 3			الخميس	7 - 5	
رهف القحطاني	الأحد	9 - 8	9 - 8	STUD105	وفاء أشرف	الأحد	2 - 11	STUD 10
	الاثنين	12 - 11	12 - 11			الاثنين	2 - 11	
	الثلاثاء	12 - 11	12 - 11			الثلاثاء	2 - 11	
	الأربعاء	2 - 1	2 - 1			الأربعاء	2 - 11	
عايشة عاشور	الأحد	1 - 11	1 - 11	STUD 408	رخمى منزم	الأحد	6 - 4	نادي الأعضاء
	الاثنين	1 - 11	1 - 11			الاثنين	5 - 3	
	الثلاثاء	1 - 11	1 - 11			الثلاثاء	5 - 3	
	الأربعاء	1 - 11	1 - 11			الأربعاء	6 - 4	
	الخميس	1 - 11	1 - 11			الخميس	12 - 10	

تدريبات الكليات

(السكواش) (اللياقة البدنية) (كرة القدم) (الريشة الطائرة) (كرة الطائرة)

(التنس) (الجودو) (كرة السلة) (رمي السهام) (التايكوندو)

(الكراتية) (ألعاب القوى)

تدريبات

منتخب الجامعة

