



PROGRAMS DETAILS

تفاصيل البرامج

36668390  33379337

الموقع : نادي المنامة الرياضي - الجفير

برامج تدريب الأطفال ٣ - ١٥ سنة



ملاكمة



كيك بوكسينج



تايكواندو



كروس فت



فنون قتالية مختلطة



مواي تاي

مجموعة ٣-٩ سنوات: السبت - الاثنين - الأربعاء (٥ - ٦ م)
مجموعة ١٠-١٥ سنة: السبت - الاثنين - الأربعاء (٦ - ٧ م)

المتطلبات

- رسوم العضوية ١٠ د.ب تدفع مرة واحدة
- بدلة تايكواندو ١٥ د.ب
- قفاز ملاكمة ١٥ د.ب
- قفاز MMA ١٠ د.ب
- تيشرت ٥ د.ب
- واقيات الحماية ٤٥ د.ب

المتطلبات حسب الرياضة
التي يتم الاشتراك فيها

باقات الاشتراك

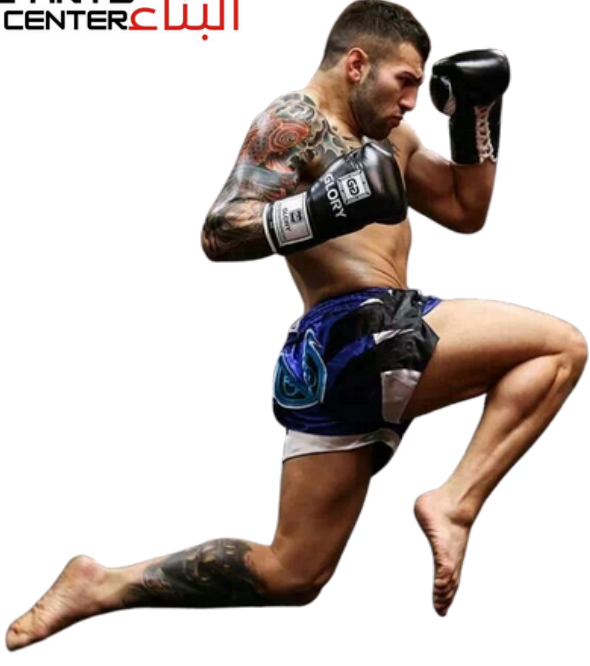
- شهر ٣٠ د.ب
- ٤ شهور ١٠٠ د.ب
- ٨ شهور ١٦٠ د.ب
- ١٢ شهر ٣٠٠ د.ب

تنويه: الرسوم تُطبق على
رياضة واحدة فقط، ولا
يشمل جميع الرياضات

36668390 33379337

الموقع : نادي المنامة الرياضي - الجفير

برامج تدريب الكبار



مواي تاي



ملاكمة



كيك بوكسينج

مجموعة الكبار: السبت - الاثنين - الأربعاء (٦ - ٧ م)

برامج تدريب السيدات مع مدربة



لياقة بدنية



تايكواندو



كيك بوكسينج

مجموعة السيدات: السبت - الاثنين - الأربعاء (٧ - ٨ م)

المتطلبات

- رسوم العضوية ١٠ د.ب
- بدلة تايكواندو ١٥ د.ب
- قفاز ملاكمة ١٥ د.ب
- قفاز MMA ١٠ د.ب
- تيشرت ٥ د.ب
- واقيات الحماية ٤٥ د.ب

المتطلبات حسب الرياضة
التي يتم الاشتراك فيها

باقات الاشتراك

- شهر ٣٠ د.ب
- ٤ شهور ١٠٠ د.ب
- ٨ شهور ١٦٠ د.ب
- ١٢ شهر ٣٠٠ د.ب

تنويه: الرسوم تُطبق على
رياضة واحدة فقط، ولا
يشمل جميع الرياضات

36668390 33379337

الموقع : نادي المنامة الرياضي - الجفير

KIDS 3 - 15 YEARS PROGRAMS



BOXING



KICKBOXING



TAEKWONDO



CROSSFIT



MIXED MARTIAL ARTS



MUAY-THAI

G 3-9 Years: Saturday- Monday - Wednesday (5 - 6 pm)

G 3-9 Years: Saturday- Monday - Wednesday (6 - 7 pm)

MEMBERSHIP PLANS

1 MONTH 30 BD

4 MONTHS 100 BD

8 MONTHS 160 BD

12 MONTHS 300 BD

☒ **Please be aware that fees are applicable to a single sport only and do not extend to all sports.**

REQUIREMENTS

MEMBERSHIP FEE: 10 BD
Paid Once
TAEKWONDO UNIFORM: 15 BD
BOXING GLOVES: 15 BD
MMA GLOVES: 10 BD
T-SHIRT: 5 BD
PROTECTION GEARS: 45 BD

☒ **Requirements needed based on the chosen sport.**

36668390  **33379337**

Manama Sports Club - Juffair

ADULTS PROGRAMS



MUAY-THAI



BOXING



KICKBOXING

Adults: Saturday - Monday - Wednesday (6 - 7 pm)

LADIES ONLY PROGRAMS



FITNESS



TAEKWONDO



KICKBOXING

Ladies: Saturday - Monday - Wednesday (7 - 8 pm)

MEMBERSHIP PLANS

1 MONTH 30 BD

4 MONTHS 100 BD

8 MONTHS 160 BD

12 MONTHS 300 BD

☐ Please be aware that fees are applicable to a single sport only and do not extend to all sports.

REQUIREMENTS

MEMBERSHIP FEE: 10 BD

Paid Once

TAEKWONDO UNIFORM: 15 BD

BOXING GLOVES: 15 BD

MMA GLOVES: 10 BD

T-SHIRT: 5 BD

PROTECTION GEARS: 45 BD

☐ Requirements needed based on the chosen sport.

36668390  **33379337**

Manama Sports Club - Juffair