

تقویم تمرینی:

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
روز اول		روز دوم		روز سوم		
روز اول		روز دوم		روز سوم		
روز اول		روز دوم		روز سوم		
روز اول		روز دوم		روز سوم		
روز اول		روز دوم		روز سوم		



"با هم شروع کردیم، با هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"