2026

SpiFi

تقويم المجيء

ابتداءً من ١ ديسمبر تُفتح كل يوم نافذة جديدة لاستراحة حركة.



كم استراحة حركية يمكنكم القيام بها معًا؟ ضعوا علامة على كل يوم تشاركون فيه.

6	5	4	3	2	1
12	11	10	9	8	7
18	17	16	15	14	13
24	23	22	21	20	19

امسح الرمز وافتح نافذة وشارك معنا!

www.spifi.fit/ar/tamarin/advent/2026/