

برنامج اللياقة البدنية رجال

١٩ سبتمبر - ٢٠٢٠

حصص الظهر

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نطاق اللياقة ٠٣:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	نطاق الحرق ٠٣:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	اكستريم تباتا ٠٣:٠٠ مساءً مسعود استديو متعدد التدريبات ••	اكستريم تباتا ٠٣:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات ••

حصص المساء

خطوات حرق الدهون ٠٤:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	تدريبات محور الجسم ٠٤:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	نطاق الحرق ٠٤:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	خطوات حرق الدهون ٠٤:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	نطاق اللياقة ٠٤:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	نطاق اللياقة ٠٤:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل ••
التجديف ٠٤:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	التجديف ٠٤:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	اكستريم تباتا ٠٤:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	تي آر اكستريم ٠٤:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	التجديف ٠٤:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	الدراجة ٠٤:٠٠ مساءً أيوب استديو الدراجة •••
نطاق الحرق ٠٥:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	نطاق الطاقة ٠٥:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل •••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٥:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق اللياقة ٠٥:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	الليزميزبناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٥:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات ••
الملاكمة ٠٥:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً أيوب استديو الدراجة ••	الملاكمة ٠٥:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة ••	التجديف ٠٥:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••
الليزميز جرت - القوه GRIT STRENGTH ٠٦:٠٠ مساءً أيوب الوظائف المتعددة •••	اكستريم تباتا ٠٦:٠٠ مساءً مسعود استديو متعدد التدريبات ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل •••	الليزميز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٦:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	نطاق الحركة ٠٦:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل •••
تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	تي آر اكستريم ٠٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	الليزميز جرت LES MILLS GRIT CARDIO ٠٦:٠٠ مساءً بغدان الوظائف المتعددة •••	الدراجة ٠٦:٠٠ مساءً بغدان استديو الدراجة ••	لياقة الملاكمة ٠٦:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس ••	الملاكمة ٠٦:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس ••
الليزميز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل ••	الليزميز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٧:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	الليزميز-الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••
الدراجة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان استديو الدراجة •••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	لياقة الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٧:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس •••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٧:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••

متوسط الحدة••

شديد الحدة•••

جميع جداول حصص أسبائير أكثيف قابلة للتغير

أقل حدة ■

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	الليز ميلز- الفنون القتالية  ٠٨:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	نطاق اللياقة ٠٨:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	تدريبات محور الجسم ٠٨:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل ••	نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••
تي آر اكستريم ٠٨:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٨:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	التجديف ٠٨:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس ••	لياقة الملاكمة ٠٨:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	الملاكمة ٠٨:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس ••	لياقة الملاكمة ٠٨:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••
تدريبات محور الجسم ٠٩:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	نطاق الحرق ٠٩:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل ••	تدريبات محور الجسم ٠٩:٠٠ مساءً مسعود استديو متعدد التدريبات ••	نطاق الحرق ٠٩:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل ••	اكس فت ٠٩:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	اكستريم تياتا ٠٩:٠٠ مساءً مسعود استديو متعدد التدريبات ••

متوسط الحدة••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغير

أقل حدة ■

شديد الحدة•••