

# برنامج لياقة السيدات

١٩ سبتمبر - ٢٠٢٠ سبتمبر

حصص الصباح

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
تباتا ٨:٠٠ صباحاً آنا FS1 ...	الزومبا المتقدمة ٨:٠٠ صباحاً ليزا FS1 ...	تباتا ٨:٠٠ صباحاً جودي FS1 ...	الليزميزل - الفنون القتالية ٨:٠٠ صباحاً لينا FS1 ...	تباتا ٨:٠٠ صباحاً مونیکا FS1 ...	تباتا ٨:٠٠ صباحاً ليزا FS1 ...
تدريبات بالوزن ٨:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً سوزان FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً آنا FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً جودي FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً سوزان FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً إننا FS2 ..
نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً إننا FS3 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً عزيرة FS3 ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً مونیکا استديو الدراجة ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً ليزا FS3 ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشأ استديو الدراجة ..	تدريبات بالوزن ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1 ..
الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشأ استديو الدراجة ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا أكتيف هول ..	زومبا ٩:٠٠ صباحاً آنا FS1 ..	تسى آر أكس ٨:٠٠ صباحاً مونیکا FS5 ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا أكتيف هول ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً ليزا FS2 ..
فارتك ٨:٠٠ صباحاً مونیکا أكتيف هول ..	تباتا ٩:٠٠ صباحاً عزيرة FS1 ..	الليزميزل - تسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	تباتا ٩:٠٠ صباحاً ألينا FS1 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1 ..	
نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً مونیکا FS1 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً إننا FS2 ..	تدريبات حلقات الكيتبيل ٩:٠٠ صباحاً مونیکا FS3 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً إننا FS2 ..	الليزميزل - تسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	
زومبا ٩:٠٠ صباحاً آنا FS2 ..	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً دورا FS7 ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشأ FS7 ..	الليزميزل - توازن الجسم ٩:٠٠ صباحاً لينا FS7 ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً مونیکا FS3 ..	
يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشأ FS7 ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً مونیکا استديو الدراجة ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان FS1 ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً مونیکا استديو الدراجة ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشأ FS7 ..	
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً عزيرة FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً مونیکا FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً عزيرة FS2 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جودي FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً عزيرة FS1 ..	
بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً إننا FS2 ..	بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً سوزان FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً جودي FS2 ..	
	التدريب الدائري ١٠:٠٠ صباحاً دورا FS3 ..		بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً ليزا FS7 ..		

حصص المساء

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
الليزميزل - الفنون القتالية ٤:٠٠ مساءً لينا FS1 ...	تدريبات 3/15 ٤:٠٠ مساءً ليزا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً جودي FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً جودي FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً ليزا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً ألينا FS1 ..
تدريبات بالوزن ٤:٠٠ مساءً سوزان FS2 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً سوزان FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً سوزان FS2 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً سوزان FS2 ..	بيلاتس ٤:٠٠ مساءً عزيرة FS7 ..
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً جودي FS3 ..	زومبا ٥:٠٠ مساءً ألينا FS1 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً جودي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً عزيرة FS3 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً عزيرة FS1 ..	تباتا ٥:٠٠ مساءً عزيرة FS1 ..

متوسط الحدة ●●

شديد الحدة ●●●

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغير

أقل حدة ●

نحت الجسم مساءً ٥:٠٠ ليزا FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٥:٠٠ إلما FS2 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS مساءً ٥:٠٠ عزيزة FS2 ...	الزوميا المتقدمة مساءً ٥:٠٠ ليزا FS1 ...	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٥:٠٠ إلما FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٥:٠٠ سوزان FS2 ..
تدريبات البطن مساءً ٥:٠٠ سوزان FS2 ..	تدريبات بالوزن مساءً ٥:٠٠ سوزان FS3 ..	بيلاتس مساءً ٥:٠٠ ليزا FS7 ..	تدريبات البطن مساءً ٥:٠٠ سوزان FS2 ..	تدريبات حلقات الكيتابل مساءً ٥:٠٠ جودي FS3 ...	تدريبات حلقات الكيتابل مساءً ٥:٠٠ ألينا FS3 ...
ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٥:٠٠ جودي FS3 ..	بيلاتس مساءً ٥:٠٠ ليزا FS7 ..	فارتك مساءً ٥:٠٠ إننا أكتيف هول ...	الدراجة مساءً ٥:٠٠ نيشا استديو الدراجة ..	زومبا مساءً ٦:٠٠ ألينا FS1 ..	تدريبات بالوزن مساءً ٦:٠٠ جودي FS1 ..
الليزميز- توازن الجسم LES MILLS BODYBALANCE مساءً ٥:٠٠ لينا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٦:٠٠ ألينا FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ عزيزة FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ عزيزة FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ سوزان FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٦:٠٠ سوزان FS2 ..
نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ عزيزة FS1 ..	التدريبات المتتالية مساءً ٦:٠٠ سوزان FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٦:٠٠ إننا FS2 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS مساءً ٦:٠٠ إلما FS2 ...	بيلاتس مساءً ٦:٠٠ عزيزة FS7 ..	نحت الجسم مساءً ٧:٠٠ جودي FS1 ..
بيلاتس مساءً ٦:٠٠ ليزا FS7 ..	تدريبات حلقات الكيتابل مساءً ٦:٠٠ جودي FS3 ...	تباتا مساءً ٧:٠٠ ليزا FS1 ...	يوجا مساءً ٦:٠٠ نيشا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٧:٠٠ ليزا FS1 ..	
تدريبات البطن مساءً ٧:٠٠ عزيزة FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٧:٠٠ عزيزة FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٧:٠٠ سوزان FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٧:٠٠ إلما FS1 ..	تدريبات البطن مساءً ٧:٠٠ ألينا FS2 ..	
نحت الجسم مساءً ٧:٠٠ سوزان FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٧:٠٠ جودي FS2 ..				