

١٣ - ١٨ يونيو ٢٠٢١

حصص الظهر

برنامج اللياقة البدنية رجال

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نطاق اللياقة	نطاق الحرق	التجديف	تدريبات الكرة الطبية	اكستريم تباتا	اكستريم تباتا
٣:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	٣:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	٣:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس ••	٣:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	٣:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات ••	٣:٠٠ مساءً مسعود استديو متعدد التدريبات •••

حصص المساء

التدريبات المتتالية	تدريبات محور الجسم	نطاق الحرق	اكس فت	نطاق الحركة	نطاق اللياقة
٤:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	٤:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	٤:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	٤:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	٤:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	٤:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••
التجديف	التجديف	اكستريم تباتا	تي آر اكستريم	التجديف	الدراجة
٤:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	٤:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	٤:٠٠ مساءً مسعود استديو متعدد التدريبات ••	٤:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	٤:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس ••	٤:٠٠ مساءً أيوب استديو الدراجة ••
نطاق الحرق	نطاق الطاقة	تدريبات الكرة الطبية	نطاق اللياقة	نطاق الحرق	تدريبات محور الجسم
٥:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	٥:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل •••	٥:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	٥:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	٥:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	٥:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••
لياقة الملاكمة	الدراجة	تدريب حلقات الكيتلبيل	ركله الملاكمة	تدريبات محور الجسم	التجديف
٥:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	٥:٠٠ مساءً أيوب استديو الدراجة ••	٥:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	٥:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	٥:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	٥:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••
تدريبات محور الجسم	اكستريم تباتا	نطاق القوة	تدريبات محور الجسم	نطاق اللياقة	نطاق القوة
٦:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	٦:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	٦:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل •••	٦:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	٦:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	٦:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل •••

أقل حدة •

متوسط الحدة ••

شديد الحدة •••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

١٣ - ١٨ يونيو ٢٠٢١

حصص المساء

برنامج اللياقة البدنية رجال

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
تدريب حلقات الكيتلبيل ٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس •••	تي آر أكستريم ٦:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	اكس فت ٦:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات ••	الدراجة ٦:٠٠ مساءً بغدان استديو الدراجة ••	لياقة الملاكمة ٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	ركله الملاكمة ٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••
نطاق الحرق ٧:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	نطاق اللياقة ٧:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	نطاق الحرق ٧:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	نطاق اللياقة ٧:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	تدريبات محور الجسم ٧:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	اكس فت ٧:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••
تي آر أكستريم ٧:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	ركله الملاكمة ٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	لياقة الملاكمة ٧:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٧:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس •••	تي آر أكستريم ٧:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٧:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••
نطاق القوة ٨:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل •••	نطاق الحركة ٨:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل ••	نطاق اللياقة ٨:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل ••	تدريبات محور الجسم ٨:٠٠ مساءً مسعود استديو متعدد التدريبات ••	نطاق الحرق ٨:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل ••	نطاق الحرق ٨:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••
اكستريم تباتا ٨:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	اكس فت ٨:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	تي آر أكستريم ٨:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	التجديف ٨:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٨:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريبات محور الجسم ٨:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات ••
تدريبات محور الجسم ٩:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	تي آر أكستريم ٩:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	اكس فت ٩:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	نطاق الحرق ٩:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	التجديف ٩:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس ••	اكستريم تباتا ٩:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات ••

• أقل حدة

•• متوسط الحدة

••• شديد الحدة

جميع جداول حصص أسابار أكثيف قابلة للتغير