

١٣ - ٣٠ يونيو ٢٠٢١

حصص الصباح

برنامج لياقة السيدات

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً سوزان • • FS1	تباتا ٨:٠٠ صباحاً عزيزة • • • FS1	الليزميزلز- الفنون القتالية ٨:٠٠ صباحاً لينا • • • FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً سوزان • • FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً مونیکا • • FS1	تباتا ٨:٠٠ صباحاً اكرام • • FS1
تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً سوزان • • FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً سوزان • • FS2	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً جودي • • FS2	يوجا التدفق ٨:٠٠ صباحاً نيشا • • FS7	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً اكرام استديو الدراجة • •	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً جودي • • FS2
بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً عزيزة • • FS7	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة • •	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً اكرام • • FS3	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً جودي • • FS1	الخطوات ٩:٠٠ صباحاً عزيزة • • FS2	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة • •
تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً اكرام • • • FS2	تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً اكرام • • • FS2	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً عزيزة • • FS1	تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً عزيزة • • • FS2	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً اكرام • • FS7	تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً عزيزة • • • FS2
يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا • • FS7	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا • • FS7	الليزميزلز- توزان الجسم ٩:٠٠ صباحاً لينا • • FS7	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً سوزان • • FS1	التدريب الدائري ١٠:٠٠ صباحاً سوزان • • FS1	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا • • FS7
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً جودي • • FS1	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً جودي • • FS1	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً سوزان • • FS2	بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً عزيزة • • FS7	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً جودي • • FS2	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جودي • • FS1
تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً اكرام • • FS2	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً اكرام • • FS2	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً جودي • • FS2	اللياقة بالكرة ١٠:٠٠ صباحاً سوزان • • FS2		

أقل حدة •
متوسط الحدة ••
شديد الحدة •••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

١٣ - ٣٠ يونيو ٢٠٢١

حصص المساء

برنامج لياقة السيدات

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
الليزميزلز- الفنون القتالية ٤:٠٠ مساءً اكرام/اولينا • • • FS1	تباتا ٤:٠٠ مساءً جودي • • • FS1	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً جودي • • FS1	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً اكرام • • FS1	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً عزيزة • • FS1	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً عزيزة • • FS1
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً جودي • • FS3	بيلاتس ٤:٠٠ مساءً عزيزة • • FS7	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً عزيزة • • FS2	التدريب الدائري ٤:٠٠ مساءً سوزان • • FS2	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً سوزان • • FS2	تباتا ٥:٠٠ مساءً اكرام • • • FS1
نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً سوزان • • FS1	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً سوزان • • FS1	الليزميزلز- الفنون القتالية ٥:٠٠ مساءً اكرام • • • FS1	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً سوزان • • FS1	زومبا ٥:٠٠ مساءً جودي • • FS1	تدريبات البطن ٥:٠٠ مساءً جودي • • FS2
بيلاتس ٥:٠٠ مساءً أنا • • FS7	تنسيق القوام ٥:٠٠ مساءً اكرام • • • FS2	اللياقة بالكرة ٥:٠٠ مساءً سوزان • • FS2	تدريب حلقات الكيبليل ٥:٠٠ مساءً جودي • • FS3	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً سوزان • • FS2	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً جودي • • FS1
ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً أنا • • FS1	زومبا ٦:٠٠ مساءً جودي • • FS1	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً أنا • • FS3	الدراجة ٥:٠٠ مساءً نيشا استديو الدراجة • •	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً عزيزة • • FS7	الدراجة ٦:٠٠ مساءً اكرام استديو الدراجة • •
تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً سوزان • • FS2	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً عزيزة • • FS2	تدريبات بالوزن ٦:٠٠ مساءً جودي • • FS1	تنسيق القوام ٦:٠٠ مساءً عزيزة • • • FS2	تباتا ٦:٠٠ مساءً أنا • • • FS1	
بيلاتس ٧:٠٠ مساءً عزيزة • • FS7	التدريب الدائري ٧:٠٠ مساءً سوزان • • FS1	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً أنا • • FS2	يوجا ٦:٠٠ مساءً نيشا • • FS7	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً جودي • • FS2	
		يوجا ٧:٠٠ مساءً اكرام • • FS7	تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً عزيزة • • FS1	تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً أنا • • FS1	

أقل حدة •

متوسط الحدة ••

شديد الحدة •••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير