

٣١-١٦ أغسطس ٢٠٢١

حصة 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 حمزة / مسعود استديو متعدد التدريبات

حصة المساء

التدريبات المتتالية	تدريبات محور الجسم	نطاق الحرق	خطوات حرق الدهون	نطاق الحركه	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 حمزة استديو متعدد التدريبات	٤:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل	٤:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل
التجديف	التجديف	اكستريم تباتا	تي آر اكستريم	التجديف	الدراجة
٤:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس	٤:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	٤:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات	٤:٠٠ مساءً بغدان 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 حمزة 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 الكيتابليل	ركلة الملاكمة	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز-بناء الجسم	التجديف
٥:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	٥:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة	٥:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	٥:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس	٥:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات	٥:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس
LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز-بناء الجسم	اكستريم تباتا	نطاق القوة	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز-بناء الجسم	نطاق اللياقة	نطاق القوة
٦:٠٠ مساءً أيوب/حمزة 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 بغدان استديو التأهيل	٦:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل

٣١-١٦ أغسطس 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 اكستريم ٦:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس	LES MILLS GRIT CARDIO الليز ميلز جرت ٦:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات	الدراجة ٦:٠٠ مساءً بغدان استديو الدراجة	لياقة الملاكمة ٦:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس	ركله الملاكمة ٦:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس
نطاق الحرق ٧:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل	نطاق اللياقة ٧:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل	LES MILLS BODY PUMP الليز ميلز-بناء الجسم ٧:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات	نطاق اللياقة ٧:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل	تدريبات محور الجسم ٧:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات	LES MILLS BODYCOMBAT الليز ميلز-الفنون القتالية ٧:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات
تي آر اكستريم 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 حمزة الملاكمة / تي آر أكس	تي آر اكستريم ٧:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس	تدريب حلقات الكيتلبيل ٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس
تدريبات الكرة الطبية ٨:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل	نطاق الحركه ٨:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل	نطاق اللياقة ٨:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل	تدريبات محور الجسم ٨:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات	نطاق الحرق ٨:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل	نطاق الحرق ٨:٠٠ مساءً بغدان/ مسعود استديو التأهيل
LES MILLS GRIT CARDIO الليز ميلز جرت ٨:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات	LES MILLS BODYCOMBAT الليز ميلز-الفنون القتالية ٨:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات	تي آر اكستريم ٨:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	التجديف ٨:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس	تدريب حلقات الكيتلبيل ٨:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس	اكس فت ٨:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات
تدريبات محور الجسم ٩:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات	تي آر اكستريم ٩:٠٠ مساءً حمزة 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 حمزة الملاكمة / تي آر أكس	اكستريم تباتا ٩:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات