

١٥ - ٣١ أغسطس ٢٠٢١
حصص الصباح

برنامج لياقة السيدات

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نحت وشد الجزء السفلي ٨:٠٠ صباحاً إننا FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً إننا FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً عزيزة FS1	LES MILLS BODYCOMBAT الليز ميلز - الفنون القتالية ٨:٠٠ صباحاً لينا FS1	تقوية وشد الجسم ٨:٠٠ صباحاً أكرام FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً إننا FS1
الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً أكرام استديو الدراجة	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا اكتيف هول	تمارين مكثفة للجزء العلوي ٨:٠٠ صباحاً إننا FS2	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة	نحت عضلات البطن ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1
تمارين مكثفة للجزء العلوي ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز - تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً عزيزة FS2	زومبا ٩:٠٠ صباحاً جودي FS1	تباتا ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1	نحت وشد الجزء السفلي ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1	بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً عزيزة FS7
يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً إننا FS2	نحت وشد الجزء السفلي ٩:٠٠ صباحاً إننا FS2	LES MILLS BODYBALANCE الليز ميلز - توازن الجسم ٩:٠٠ صباحاً لينا FS7	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7	
المعسكر الرياضي لرفع الطاقة ١٠:٠٠ صباحاً أكرام اكتيف هول	التدريبات المتتالية ١٠:٠٠ صباحاً إننا FS1	تمارين مكثفة للجزء العلوي ١٠:٠٠ صباحاً أكرام FS1	تقوية وشد الجسم ١٠:٠٠ صباحاً عزيزة FS1	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً إننا FS1	

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نحت عضلات البطن مساءً ٤:٠٠ جودي FS1	نحت الجسم مساءً ٤:٠٠ جودي FS1	تباتا مساءً ٤:٠٠ عزيزة FS1	المعسكر الرياضي لرفع الطاقة مساءً ٤:٠٠ اكرام FS1	تمارين دائرية شاملة مساءً ٤:٠٠ جودي FS1	نحت وشد الجزء السفلي مساءً ٤:٠٠ عزيزة FS1
الدراجة مساءً ٤:٠٠ اكرام استديو الدراجة	نحت وشد الجزء السفلي مساءً ٤:٠٠ إننا FS2	بيلاتس مساءً ٤:٠٠ جودي FS7	نحت عضلات البطن مساءً ٤:٠٠ جودي FS2	تمارين مكثفة للجزء العلوي مساءً ٤:٠٠ عزيزة FS2	تباتا مساءً ٥:٠٠ اكرام FS1
LES MILLS BODYCOMBAT الليزميلز- الفنون القتالية مساءً ٥:٠٠ ليينا FS1	تباتا مساءً ٥:٠٠ عزيزة FS1	نحت و شد الجزء السفلي مساءً ٥:٠٠ عزيزة FS1	نحت الجسم مساءً ٥:٠٠ جودي FS1	نحت وشد الجزء السفلي مساءً ٥:٠٠ عزيزة FS1	تمارين مكثفة للجزء العلوي مساءً ٥:٠٠ جودي FS2
تدريبات بالوزن مساءً ٥:٠٠ جودي FS2	تمارين مكثفة للجزء العلوي مساءً ٥:٠٠ إننا FS2	ستيب مستوى متقدم مساءً ٥:٠٠ اولينا FS2	الدراجة مساءً ٥:٠٠ نيشا استديو الدراجة	نحت عضلات البطن مساءً ٥:٠٠ جودي FS2	تقوية و شد الجسم مساءً ٦:٠٠ جودي FS1
تقوية وشد الجسم مساءً ٦:٠٠ عزيزة FS1	زومبا مساءً ٦:٠٠ جودي FS1	LES MILLS BODYCOMBAT الليزميلز- الفنون القتالية مساءً ٦:٠٠ اكرام FS1	نحت وشد الجزء السفلي مساءً ٦:٠٠ اكرام FS1	تباتا مساءً ٦:٠٠ أولينا FS1	يوجا مساءً ٦:٠٠ اكرام FS7
LES MILLS BODYBALANCE الليزميلز- توازن الجسم مساءً ٦:٠٠ ليينا FS7	LES MILLS BODYPUMP الليزميلز- تنسيق القوام مساءً ٦:٠٠ اكرام FS2	نحت عضلات البطن مساءً ٦:٠٠ إننا FS2	LES MILLS BODYPUMP الليزميلز- تنسيق القوام مساءً ٦:٠٠ عزيزة FS2	نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ اننا FS2	
بيلاتس مساءً ٧:٠٠ عزيزة FS7	تمارين دائرية شاملة مساءً ٧:٠٠ عزيزة FS1	تقوية و شد الجسم مساءً ٧:٠٠ إننا FS1	يوجا مساءً ٦:٠٠ نيشا FS7	بيلاتس مساءً ٧:٠٠ اننا FS7	

تباتا

مساءً ٧:٠٠

جودي

FS1

أقل حدة

متوسط الحدة

شديد الحدة