

أكتوبر ٢٠٢١
حصص الظهر

برنامج اللياقة البدنية رجال

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نطاق اللياقة	نطاق الحرق	التجديف	تدريبات الكرة الطبية	اكس فت	اكستريم تباتا
٣:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل	٣:٠٠ مساءً حمزه استديو التأهيل	٣:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس	٣:٠٠ مساءً مسعود 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	خطوات حرق الدهون	نطاق الحركة	نطاق اللياقة
٤:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات	٤:٠٠ مساءً أيوب/ماريان استديو متعدد التدريبات	٤:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل	٤:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات	٤:٠٠ مساءً أيوب/ماريان استديو التأهيل	٤:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل
التجديف	التجديف	تدريبات - 3D	تي آر اكستريم	اكستريم تباتا	الدراجة
٤:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس	٤:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	٤:٠٠ مساءً حمزه/ماريان الملاكمة / تي آر أكس	٤:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس	٤:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس	٤:٠٠ مساءً أيوب استديو الدراجة
نطاق الحرق	نطاق اللياقة	نطاق القوة	نطاق اللياقة	نطاق الحرق	تدريبات محور الجسم
٥:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل	٥:٠٠ مساءً حمزه استديو التأهيل	٥:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل	٥:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل	٥:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل	٥:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات
تدريبات - 3D	نطاق الطاقة	تدريب حلقات الكيتابليل	ركلة الملاكمة	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز-بناء الجسم	التجديف
٥:٠٠ مساءً حمزه/مسعود الملاكمة / تي آر أكس	٥:٠٠ مساءً مسعود استديو متعدد التدريبات	٥:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس	٥:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس	٥:٠٠ مساءً حمزه استديو متعدد التدريبات	٥:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس
LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز-بناء الجسم	اكستريم تباتا	تدريبات الكرة الطبية	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز-بناء الجسم	نطاق اللياقة	نطاق القوة
٦:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات	٦:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل	٦:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل	٦:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات	٦:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل	٦:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل

أكتوبر ٢٠٢١
حصص المساء

برنامج اللياقة البدنية رجال

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
-------	-------	---------	----------	----------	--------

حصص المساء

ركله الملاكمة ٠٦:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس	لياقة الملاكمة ٠٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	الدراجة ٠٦:٠٠ مساءً بغدان استديو الدراجة	LESMILLS GRIT STRENGTH الليز ميلز جرت (القوه) ٠٦:٠٠ مساءً بغدان / حمزه استديو متعدد التدريبات	تدريبات - 3D ٠٦:٠٠ مساءً أيوب / بغدان الملاكمة / تي آر أكس	تدريب حلقات الكي تلبيل ٠٦:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس
LESMILLS BODYCOMBAT الليز ميلز-الفنون القتالية ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان / مسعود استديو متعدد التدريبات	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً مسعود / ماريان استديو التأهيل	LESMILLS BODYPUMP الليز ميلز-بناء الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس	خطوات حرق الدهون ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات
تدريبات - 3D ٠٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً حمزه استديو الدراجة	لياقة الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	تدريب حلقات الكي تلبيل ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس	لياقة الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	لياقة الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس
نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل	نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً حمزه استديو التأهيل	تدريبات محور الجسم ٠٨:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات	نطاق اللياقة ٠٨:٠٠ مساءً أيوب/حمزه استديو التأهيل	نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل	تدريبات الكرة الطبية ٠٨:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل
اكس فت ٠٨:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات	تدريب حلقات الكي تلبيل ٠٨:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس	التجديف ٠٨:٠٠ مساءً أيوب/مسعود الملاكمة / تي آر أكس	تي آر اكستريم ٠٨:٠٠ مساءً مسعود الملاكمة / تي آر أكس	LESMILLS GRIT CARDIO الليز ميلز جرت ٠٨:٠٠ مساءً بغدان / ماريان استديو متعدد التدريبات	LESMILLS BODYCOMBAT الليز ميلز-الفنون القتالية ٠٨:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات
اكستريم تباتا ٠٩:٠٠ مساءً حمزه استديو متعدد التدريبات	التجديف ٠٩:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس	نطاق الحرق ٠٩:٠٠ مساءً حمزه استديو التأهيل	اكس فت ٠٩:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات	نطاق اللياقة ٠٩:٠٠ مساءً مسعود استديو التأهيل	تدريبات محور الجسم ٠٩:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات