

أكتوبر ٢٠٢١
حصص الصباح

برنامج لياقة السيدات

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
القوة والحرق ٨:٠٠ صباحاً اكرام FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً إننا FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً عزيزة FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً إننا FS1	تقوية وشد الجسم ٨:٠٠ صباحاً عزيزة FS1	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً عزيزة FS1
نحت وشد الجزء السفلي ٨:٠٠ صباحاً إننا FS2	تباتا ٨:٠٠ صباحاً سوزان FS2	نحت عضلات البطن ٨:٠٠ صباحاً سوزان FS2	LES MILLS BODYCOMBAT الليز ميلز - الفنون القتالية ٨:٠٠ صباحاً أولينا FS2	نحت وشد الجزء السفلي ٨:٠٠ صباحاً سوزان FS2	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا اكتيف هول
الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشأ استديو الدراجة	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً اكرام استديو الدراجة	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا اكتيف هول	تمارين مكثفة للجزء العلوي ٨:٠٠ صباحاً لينا FS3	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشأ استديو الدراجة	نحت وشد الجزء السفلي ٩:٠٠ صباحاً سوزان FS1
تمارين مكثفة للجزء العلوي ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز - تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً بيانا FS2	زومبا ٩:٠٠ صباحاً جودي FS1	تباتا ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1	نحت عضلات البطن ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1	نحت عضلات البطن ٩:٠٠ صباحاً إننا FS2
يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشأ FS7	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً إننا FS7	نحت وشد الجزء السفلي ٩:٠٠ صباحاً إننا FS2	نحت عضلات البطن ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز - تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً اكرام FS2	بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً عزيزة FS7
المعسكر الرياضي لرفع الطاقة ١٠:٠٠ صباحاً سوزان اكتيف هول	التدريبات اليمتتالية ١٠:٠٠ صباحاً إننا FS1	تمارين مكثفة للجزء العلوي ١٠:٠٠ صباحاً جودي FS1	LES MILLS BODYBALANCE الليز ميلز - توازن الجسم ٩:٠٠ صباحاً لينا FS7	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشأ FS7	
	نحت عضلات البطن ١٠:٠٠ صباحاً عزيزة FS2		تقوية وشد الجسم ١٠:٠٠ صباحاً عزيزة FS1	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً إننا FS1	
			تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً سوزان FS2	بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً جودي FS7	

أقل حدة
متوسط الحدة
شديد الحدة

برنامج لياقة السيدات

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
ستييب وظيفي عالي الحدة ٤:٠٠ مساءً عزيزة FS1	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً جودي FS1	تباتا ٤:٠٠ مساءً عزيزة FS1	تباتا ٤:٠٠ مساءً إكرام FS1	LES MILLS BODYCOMBAT الليز ميلز- الفنون القتالية ٤:٠٠ مساءً إكرام FS1	نحت عضلات البطن ٤:٠٠ مساءً سوزان FS1
نحت و شد الجزء السفلي ٤:٠٠ مساءً سوزان FS2	فارتلك ٤:٠٠ مساءً إننا إكتيف هول	تمارين دائرية شاملة ٤:٠٠ مساءً إكرام FS2	المعسكر الرياضي لرفع الطاقة ٤:٠٠ مساءً سوزان FS2	تمارين دائرية شاملة ٤:٠٠ مساءً جودي FS2	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز- تنسيق القوام ٤:٠٠ مساءً عزيزة FS2
LES MILLS BODYCOMBAT الليز ميلز- الفنون القتالية ٥:٠٠ مساءً لينا FS1	تقوية وشد الجسم ٥:٠٠ مساءً عزيزة FS1	بيلاتس ٤:٠٠ مساءً جودي FS7	تقوية وشد الجسم ٤:٠٠ مساءً جودي FS3	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً عزيزة FS3	تباتا ٥:٠٠ مساءً إكرام FS1
تمارين مكثفة للجزء العلوي ٥:٠٠ مساءً عزيزة FS2	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز- تنسيق القوام ٥:٠٠ مساءً إكرام FS2	نحت و شد الجزء السفلي ٥:٠٠ مساءً عزيزة FS1	القوة والحرق ٥:٠٠ مساءً إكرام FS1	تباتا ٥:٠٠ مساءً عزيزة FS1	تمارين مكثفة للجزء العلوي ٥:٠٠ مساءً جودي FS2
الدراجة ٥:٠٠ مساءً إكرام استديو الدراجة	تدريبات بالوزن ٥:٠٠ مساءً سوزان FS3	ستييب مستوى متقدم ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً سوزان FS2	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً جودي FS2	تقوية وشد الجسم ٦:٠٠ مساءً جودي FS1
تقوية وشد الجسم ٦:٠٠ مساءً جودي FS1	زومبا ٦:٠٠ مساءً جودي FS1	تمارين مكثفة للجزء العلوي ٥:٠٠ مساءً سوزان FS3	الدراجة ٥:٠٠ مساءً نيشا استديو الدراجة	نحت و شد الجزء السفلي ٥:٠٠ مساءً سوزان FS3	يوجا ٦:٠٠ مساءً إكرام FS7
LES MILLS BODYBALANCE الليز ميلز- توازن الجسم ٦:٠٠ مساءً لينا FS7	تمارين مكثفة للجزء العلوي ٦:٠٠ مساءً سوزان FS3	LES MILLS BODYCOMBAT الليز ميلز- الفنون القتالية ٦:٠٠ مساءً إكرام FS1	نحت وشد الجزء السفلي ٦:٠٠ مساءً جودي FS1	زومبا ٦:٠٠ مساءً إننا FS1	
بيلاتس ٧:٠٠ مساءً جودي FS7	تمارين دائرية شاملة ٧:٠٠ مساءً سوزان FS1	نحت عضلات البطن ٦:٠٠ مساءً أولينا FS2	LES MILLS BODYPUMP الليز ميلز- تنسيق القوام ٦:٠٠ مساءً عزيزة FS2	نحت عضلات البطن ٦:٠٠ مساءً سوزان FS7	
		تقوية و شد الجسم ٧:٠٠ مساءً سوزان FS1	يوجا ٦:٠٠ مساءً نيشا FS2	بيلاتس ٧:٠٠ مساءً إننا FS7	
			تقوية و شد الجسم ٧:٠٠ مساءً جودي FS1		

أقل حدة

متوسط الحدة

شديد الحدة