

برنامج اللياقة البدنية رجال

١٥-٢ يونيو

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
التدريبات البدنية ٠٤:٠٠ مساءً إيفان منطقة التكيف ••	التجديف ٠٤:٠٠ مساءً سيبو التجديف / سكي فت ••	التدريبات البدنية ٠٤:٠٠ مساءً إيفان منطقة التكيف ••	اكس-فت ٠٤:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٤:٠٠ مساءً جين / مجمد منطقة التكيف ••	تي آر أكس ٠٤:٠٠ مساءً سيبو الملاكمة / تي آر أكس ••
اكس-فت ٠٥:٠٠ مساءً داتشا الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٥:٠٠ مساءً بيدرو منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً داتشا الوظائف المتعددة ••	تي آر أكس ٠٥:٠٠ مساءً كيرت الملاكمة / تي آر أكس ••	يوجا ٠٥:٠٠ مساءً نيشا الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً بيدرو استديو الدراجة •••
تدريبات محور الجسم ٠٨:٠٠ مساءً مجمد / بيدرو الوظائف المتعددة ••	التدريبات البدنية ٠٨:٠٠ مساءً مجمد / ربيع منطقة التكيف ••	اكس-فت ٠٨:٠٠ مساءً جين / مجمد الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٨:٠٠ مساءً ربيع / سيبو منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٨:٠٠ مساءً ماريان / بيدرو منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٨:٠٠ مساءً حمزة / كيرت منطقة التكيف ••
الدراجة ٠٨:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	تي آر أكس ٠٨:٠٠ مساءً داتشا / جين الملاكمة / تي آر أكس ••	التجديف ٠٨:٠٠ مساءً سيبو / بيدرو التجديف / سكي فت ••	اكستريم تباتا ٠٨:٠٠ مساءً حمزة / بيدرو الوظائف المتعددة ••	تي آر أكس ٠٨:٠٠ مساءً كيرت / ربيع الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٩:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٩:٠٠ مساءً ماريان / مجمد منطقة التكيف ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٩:٠٠ مساءً حمزة / ماريان منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ٠٩:٠٠ مساءً داتشا الوظائف المتعددة ••	القوة ٠٩:٠٠ مساءً سيبو منطقة التكيف ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٩:٠٠ مساءً كيرت / ماريان منطقة التكيف ••
تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٩:٠٠ مساءً جين / ربيع الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٩:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	اكستريم تباتا ٠٩:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٩:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٩:٠٠ مساءً بيدرو الوظائف المتعددة ••	خطوات حرق الدهون ٠٩:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
التجديف ٠٩:٠٠ مساءً حمزة التجديف / سكي فت ••	الدراجة ٠٩:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٩:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	التجديف ٠٩:٠٠ مساءً سيبو التجديف / سكي فت ••	التجديف ٠٩:٠٠ مساءً داتشا التجديف / سكي فت ••	الملاكمة ١٠:٠٠ مساءً حمزة / داتشا الملاكمة / تي آر أكس •••
كرة الصالات ١٠:٠٠ مساءً مجمد MPH-2 ••	كرة الصالات ١٠:٠٠ مساءً داتشا MPH-2 ••	كرة الصالات ١٠:٠٠ مساءً سيبو MPH-2 ••	كرة الصالات ١٠:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	كرة الصالات ١٠:٠٠ مساءً نزار MPH-2 ••	كرة الصالات ١٠:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••
تدريبات اللياقة الجماعية ١٠:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	تدريبات اللياقة الجماعية ١٠:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ١٠:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ١٠:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ١٠:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ١٠:٠٠ مساءً مجمد الوظائف المتعددة ••
يوجا ١٠:٠٠ مساءً سيبو الوظائف المتعددة ••	خطوات حرق الدهون ١٠:٠٠ مساءً حمزة / ربيع الوظائف المتعددة ••	الدراجة ١٠:٠٠ مساءً مجمد استديو الدراجة •••	الملاكمة ١٠:٠٠ مساءً نزار الملاكمة / تي آر أكس •••	الدراجة ١٠:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	تدريب حلقات الكيتلبيل ١٠:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••
كرة الطائرة ١٠:٠٠ مساءً بيدرو منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١٠:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١٠:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١٠:٠٠ مساءً إيفان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١٠:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ١٠:٠٠ مساءً داتشا منطقة كرة الطائرة ••
كرة الصالات ١١:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ١١:٠٠ مساءً نزار MPH-2 ••	كرة الصالات ١١:٠٠ مساءً كيرت MPH-2 ••	كرة الصالات ١١:٠٠ مساءً داتشا MPH-2 ••	كرة الصالات ١١:٠٠ مساءً إيفان MPH-2 ••	كرة الصالات ١١:٠٠ مساءً مجمد MPH-2 ••
الملاكمة ١١:٠٠ مساءً حمزة / نزار الملاكمة / تي آر أكس •••	تدريبات محور الجسم ١١:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ١١:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ١١:٠٠ مساءً مجمد / بيدرو منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ١١:٠٠ مساءً داتشا / سيبو الوظائف المتعددة ••	تي آر أكس ١١:٠٠ مساءً إيفان / جين الملاكمة / تي آر أكس ••
كرة السلة ١١:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١١:٠٠ مساءً إيفان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١١:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ١١:٠٠ مساءً نزار منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١١:٠٠ مساءً إيفان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١١:٠٠ مساءً نزار منطقة كرة الطائرة ••