

برنامج لياقة السيدات

رمضان ٢٠١٨

حصص الصباح / العصر

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
نحت الجسم ٠٩:٣٠ صباحاً أنا / جولي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٣٠ صباحاً جوفانا/ جولي FS1 ..	نحت الجسم ٠٩:٣٠ صباحاً جوفانا FS1 ..	ر.ي.ب.د. ٠٩:٣٠ صباحاً أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٠٩:٣٠ صباحاً جولي FS1 ..	نحت الجسم ٠٩:٣٠ صباحاً أدريان FS1 ..
تدريبات الجذب والرفع ٠٩:٣٠ صباحاً بياتا / أولينا FS2 ..	بيلاتس ٠٩:٣٠ صباحاً إستفانيا FS7 ..	تسى آر أكس ٠٩:٣٠ صباحاً مونيكا FS5 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٣٠ صباحاً جوفانا/ ماري ج FS2 ..	بيلاتس ٠٩:٣٠ صباحاً إستفانيا FS7 ..	الدراجة ٠٩:٣٠ صباحاً جولي استديو الدراجة ..
بيلاتس ٠٩:٣٠ صباحاً ماريا ريساي FS7 ..	الدراجة ٠٩:٣٠ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	يوجا (تحية الشمس) ٠٩:٣٠ صباحاً نيشا FS7 ..	المرونة والصلابة ٠٩:٣٠ صباحاً أدريان FS7 ..	الدراجة ٠٩:٣٠ صباحاً مونيكا استديو الدراجة ..	تدريبات ٣/١٥ ١٠:٣٠ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٣٠ صباحاً إلما / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٣٠ صباحاً كاترينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٣٠ صباحاً دانيلا / جولي FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٣٠ صباحاً أنستازيا / إلما FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٣٠ صباحاً أنستازيا / إلما FS1 ..	بيلاتس ١٠:٣٠ صباحاً ماريا ج FS7 ..
تدريبات البطن ١٠:٣٠ صباحاً أنا / كاترينا FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٣٠ صباحاً أنستازيا FS2 ..	تدريبات الجذب والرفع ١٠:٣٠ صباحاً مونيكا / أولينا FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٣٠ صباحاً أدريان FS2 ..	تدريبات الجذب والرفع ١٠:٣٠ صباحاً مونيكا / أولينا FS2 ..	تدريبات البطن ١١:٣٠ صباحاً جولي / ماريا ريساي FS1 ..
يوجا ١٠:٣٠ صباحاً نيشا FS7 ..	فت بار ١٠:٣٠ صباحاً ماريا ج / ماريا ريساي FS7 ..	يوجا ١٠:٣٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الدراجة ١٠:٣٠ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	يوجا ١٠:٣٠ صباحاً نيشا FS7 ..	
التدريب الدائري ١١:٣٠ صباحاً أدريان / ماريا ريساي FS1 ..	المرونة والصلابة ١١:٣٠ صباحاً أنستازيا / إلما FS7 ..	تدريبات البطن ١١:٣٠ صباحاً دانيلا / إلما FS1 ..	بيلاتس ١١:٣٠ صباحاً ماريا ج / ماريا ريساي FS7 ..	تدريبات البطن ١١:٣٠ صباحاً جولي / أولينا FS1 ..	

حصص العصر

نحت الجسم ٠٣:٣٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٣:٣٠ مساءً أدريان FS1 ..	نحت الجسم ٠٣:٣٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ٠٣:٣٠ مساءً إستفانيا/كاترينا FS2 ..	نحت الجسم ٠٣:٣٠ مساءً أدريان FS1 ..	نحت الجسم ٠٣:٣٠ مساءً إستفانيا FS1 ..
المرونة والصلابة ٠٣:٣٠ مساءً أنستازيا FS7 ..	يوجا ٠٣:٣٠ مساءً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٠٣:٣٠ مساءً إستفانيا FS7 ..	يوجا ٠٣:٣٠ مساءً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٠٣:٣٠ مساءً ماريا ج FS7 ..	

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	تدريبات ٣/١٥ ٠٨:٠٠ مساءً إلما / جولي FS1 ..	الخطوة ٠٨:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	التدريب الدائري ٠٨:٠٠ مساءً ميليسا FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ٠٨:٠٠ مساءً إلما FS2 ..
بيلاتس ٠٨:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ مساءً أنستازيا FS3 ..	التدريب المتتالي ٠٨:٠٠ مساءً أننا FS2 ..	تدريبات بالوزن ٠٨:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	الدراجة ٠٨:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..
الدراجة ٠٨:٠٠ مساءً ميليسا استديو الدراجة ..	تدريبات حلقات الكيتابل ٠٨:٠٠ مساءً مونيك FS6 ..	المعسكر الرياضي ٠٨:٠٠ مساءً ميليسا أكتيف هول ..	بيلاتس ٠٨:٠٠ مساءً ميليسا FS7 ..	تسى آر أكس ٠٨:٠٠ مساءً أنستازيا FS5 ..	الركل المرح ٠٩:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..
تدريبات 2X20 ٠٩:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	الخطوات متقدم ٠٩:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	تباتا ٠٩:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	الركل المرح ٠٩:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	ر.ي.ب.د ٠٩:٠٠ مساءً أولينا/ بولا FS1 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ مساءً أنستازيا/ إلما FS7 ..
نحت الجسم ٠٩:٠٠ مساءً أنستازيا/كاترينا FS2 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ مساءً جوفانا/جولي FS2 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ مساءً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ مساءً أننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ مساءً كاترينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ مساءً أنستازيا/كاترينا FS1 ..
تباتا ٠٩:٠٠ مساءً جولي FS3 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ مساءً ميليسا FS7 ..	تسى آر أكس ٠٩:٠٠ مساءً ماريا ج FS5 ..	تسى آر أكس ٠٩:٠٠ مساءً أنستازيا FS5 ..	الدراجة ٠٩:٠٠ مساءً استفانيا استديو الدراجة ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..
الركل المرح ١٠:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..	فارتلك ٠٩:٠٠ مساءً مونيك أكتيف هول ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ مساءً أنستازيا FS7 ..	الدراجة ٠٩:٠٠ مساءً جولي استديو الدراجة ..	فارتلك ٠٩:٠٠ مساءً أننا أكتيف هول ..	تدريبات البطن ١١:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ مساءً أنستازيا/ إلما FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	الزومبا المتقدمة ١٠:٠٠ مساءً إلما/ أولينا FS1 ..	تدريبات ٣/١٥ ١٠:٠٠ مساءً دانيلا/إلما FS1 ..	تباتا ١٠:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	
يوجا ١٠:٠٠ مساءً ماريا ج FS7 ..	تدريبات الجذب والرفع ١٠:٠٠ مساءً أولينا/ بولا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ مساءً كاترينا FS2 ..	تدريبات الجذب والرفع ١٠:٠٠ مساءً بياتا/ بولا FS2 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ مساءً إلما/ أننا FS1 ..	
تدريبات البطن ١١:٠٠ مساءً جوفانا FS3 ..	زومبا ١٠:٠٠ مساءً دانيلا FS3 ..	الدراجة ١٠:٠٠ مساءً جولم استديو الدراجة ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ مساءً أنستازيا FS3 ..	الرقص الحركي ١٠:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS3 ..	
	يوجا ١١:٠٠ مساءً ماريا ج/ ماريا ريساي FS7 ..	المرونة والصلاية ١١:٠٠ مساءً أنستازيا FS7 .	تدريبات البطن ١١:٠٠ مساءً جولي/ أولينا FS2 ..	بيلاتس ١١:٠٠ مساءً أنستازيا/ إلما FS7 ..	