

## برنامج اللياقة البدنية رجال

يوليو ٢٠١٨

حصص الظهر					
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
التجديف ٠٣:٠٠ مساءً إيفان /جين التجديف / سكي فت ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً إيفان /جين منطقة التكييف ••	التدريبات البدنية ٠٣:٠٠ مساءً إيفان / ربيع منطقة التكييف ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً سيبو/إيفان التجديف / سكي فت ••	اكس-فت ٠٣:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	التدريبات البدنية ٠٣:٠٠ مساءً إيفان / ربيع منطقة التكييف ••
حصص المساء					
الدراجة ٠٤:٠٠ مساءً سيبو استديو الدراجة •••	خطوات حرق الدهون ٠٤:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٤:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	التدريبات البدنية ٠٤:٠٠ مساءً جين /ماريان منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٠٤:٠٠ مساءً إيفان /ماريان الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٠٤:٠٠ مساءً جين/ماريان الوظائف المتعددة ••
التدريبات البدنية ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	التدريبات البدنية ٠٥:٠٠ مساءً جين/ماريان منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••
تي آر أكستريم ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	اكستريم تباتا ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	اكستريم تباتا ٠٥:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٥:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••
تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٦:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٦:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	التدريبات البدنية ٠٦:٠٠ مساءً إيفان منطقة التكييف ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	اكستريم تباتا ٠٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	الدراجة ٠٦:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	تي آر أكستريم ٠٦:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	الدراجة ٠٦:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••
القوة ٠٧:٠٠ مساءً سيبو منطقة التكييف •••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريب الجذب ورفع الأثقال ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٧:٠٠ مساءً جين /ماريان منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••
اكستريم تباتا ٠٧:٠٠ مساءً ماريان/ربيع الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٧:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع / سيبو الملاكمة / تي آر أكس •••	يوجا ٠٧:٠٠ مساءً سيبو الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٧:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً سيبو الملاكمة / تي آر أكس •••
كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً سيبو منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••
كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً إيفان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً إيفان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً سيبو MPH-2 ••
التدريبات البدنية ٠٨:٠٠ مساءً إيفان /ربيع منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٠٨:٠٠ مساءً جين /سيبو الوظائف المتعددة ••	خطوات حرق الدهون ٠٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	اكستريم تباتا ٠٨:٠٠ مساءً ماريان /ربيع الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٠٨:٠٠ مساءً إيفان/سيبو الوظائف المتعددة ••	تدريبات اللياقة الجماعية ٠٨:٠٠ مساءً إيفان / ربيع منطقة التكييف ••
كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً سيبو منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً سيبو منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٨:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••
كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••