

برنامج لياقة السيدات

حصص الصباح

يوليو ٢٠١٨

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
ر.ي.ب.د أكسبرس ٠٧:١٥ صباحاً أولينا FS1 ..	ثيرتي ون الدراجة الصباحية ٠٧:١٥ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	ثيرتي ون لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً أدريان / جوفانا FS1 ..	ثيرتي ون الدراجة الصباحية ٠٧:١٥ صباحاً جولي استديو الدراجة ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً ماريا ج FS2 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً ماريا ريساي FS2 ..
تدريبات ٣/١٥ ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..	ثيرتي ون الزومبا المتقدمة ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / بولا FS1 ..	ثيرتي ون الركبل المرح ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان / أولينا FS1 ..	ثيرتي ون ر.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / بولا FS1 ..	ثيرتي ون تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً جولي FS1 ..	ثيرتي ون تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان / ماريا ريساي FS1 ..
نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً دانيلا /كاترينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا / أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي / أنستازيا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا / كاترينا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً إلما / كاترينا FS2 ..
ثيرتي ون الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..	تدريبات ٣/١٥ ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	فارتلك ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ج أكتيف هول ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	ثيرتي ون ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ صباحاً أدريان / دانيلا FS2 ..
ثيرتي ون زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً إلما / بولا FS1 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا / أنستازيا FS2 ..	تدريبات الجذب والرفع ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا / بولا FS2 ..	زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً إلما FS1 ..	تدريبات الجذب والرفع ٠٩:٠٠ صباحاً بياتا / بولا FS2 ..	الدراجة ٠٩:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..
تدريبات الجذب والرفع ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا / أدريان FS2 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ صباحاً ماريا ج / ميليسا FS7 ..	تسى آر أكس ٠٩:٠٠ صباحاً أنستازيا / ميليسا FS5 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً جولي FS2 ..	ثيرتي ون يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً إستفانيا / نيشا FS7 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً دانيلا / إلما FS1 ..
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً ماريا ج / أنستازيا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان / إلما FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً إلما / كاترينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان / جوفانا FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً إلما / أولينا FS2 ..	بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً إستفانيا / إلما FS7 ..
تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً جوفانا / إلما FS2 ..	التدريب الدائري ١١:٠٠ صباحاً أنستازيا / ميليسا FS1 ..	المعسكر الرياضي ١١:٠٠ صباحاً أنستازيا FS1 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	

التدريب الدائري مساءً ١٢:٠٠ أنستازيا / ميليسا FS1 ..	تدريبات البطن مساءً ١٢:٠٠ جوفانا FS2 ..	نحت الجسم مساءً ١٢:٠٠ دانيلا FS2 ..	بيلاتس مساءً ١٢:٠٠ إستفانيا FS7 ..	بيلاتس مساءً ١٢:٠٠ إلما FS7 ..	التدريب الدائري مساءً ١٢:٠٠ إلما / ميليسا FS1 ..
المعسكر الرياضي مساءً ٠١:٠٠ أولينا FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة مساءً ٠١:٠٠ إلما FS2 ..	التدريب الدائري مساءً ٠١:٠٠ جولي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠١:٠٠ أنستازيا FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٠١:٠٠ ماريا ج FS2 ..	التدريبات المتتالية مساءً ٠١:٠٠ أنستازيا FS2 ..
ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٢:٠٠ أنستازيا FS2 ..	تدريبات بالوزن مساءً ٠٢:٠٠ إستفانيا FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٢:٠٠ أنستازيا FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٢:٠٠ أدريان / أولينا FS2 ..	التدريب الدائري مساءً ٠٢:٠٠ أنستازيا / ميليسا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٢:٠٠ جولي / أولينا FS2 ..
تدريبات ٣/١٥ مساءً ٠٣:٠٠ دانيلا / إستفانيا FS1 ..	ثيرتي ون نحت الجسم مساءً ٠٣:٠٠ جولي / إلما FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٣:٠٠ إستفانيا / إلما FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٣:٠٠ دانيلا / أنستازيا FS1 ..	تدريبات بالوزن مساءً ٠٣:٠٠ جوفانا / أنستازيا FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٠٣:٠٠ ماريا ج FS2 ..

نحت الجسم مساءً ٠٤:٠٠ إلما FS1 ..	ثيرتي ون تباتا مساءً ٠٤:٠٠ أدريان / أولينا FS1 ..	ثيرتي ون تباتا مساءً ٠٤:٠٠ دانيلا / أولينا FS1 ..	تدريبات ٣/١٥ مساءً ٠٤:٠٠ إستفانيا FS1 ..	تدريبات ٢X20 مساءً ٠٤:٠٠ أولينا FS1 ..	ثيرتي ون تباتا مساءً ٠٤:٠٠ جوفانا / أولينا FS1 ..
تسى آر أكس مساءً ٠٤:٠٠ ميليسا / جوفانا FS5 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٤:٠٠ ماريا ريساي FS7 ..	تدريبات اللياقة بالكرة مساءً ٠٤:٠٠ ماريا ج FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٠٤:٠٠ جوفانا / إلما FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٠٤:٠٠ إستفانيا / إلما FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٤:٠٠ أنستازيا FS2 ..
تدريبات البطن مساءً ٠٤:٠٠ أنستازيا FS7 ..	تسى آر أكس مساءً ٠٤:٠٠ أنستازيا / كاترينا FS5 ..	الدراجة مساءً ٠٤:٠٠ إستفانيا استديو الدراجة FS1 ..	تسى آر أكس مساءً ٠٤:٠٠ أنستازيا / ميليسا FS5 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٤:٠٠ ماريا ريساي FS7 ..	ثيرتي ون ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٥:٠٠ أولينا FS2 ..
ثيرتي ون تباتا مساءً ٠٥:٠٠ أدريان FS1 ..	الخطوات متقدم مساءً ٠٥:٠٠ أولينا FS1 ..	ر.ي.ب.د. مساءً ٠٥:٠٠ أولينا / يولا FS1 ..	ثيرتي ون الزومبا المتقدمة مساءً ٠٥:٠٠ إلما / أولينا FS1 ..	ثيرتي ون الركبل المرح مساءً ٠٥:٠٠ أدريان / أولينا FS1 ..	الدراجة مساءً ٠٥:٠٠ جولي استديو الدراجة FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٥:٠٠ جولي FS3 ..	تدريبات الجذب والرفع مساءً ٠٥:٠٠ جولي FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٠٥:٠٠ جوفانا FS2 ..	الرقص الحركي مساءً ٠٥:٠٠ ماريا ريساي FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٥:٠٠ إلما FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٠٦:٠٠ أنستازيا / جوفانا FS1 ..
يوجا مساءً ٠٥:٠٠ ماريا ج FS7 ..	تدريبات بالوزن مساءً ٠٥:٠٠ جوفانا FS3 ..	بيلاتس مساءً ٠٥:٠٠ إلما / ميليسا FS7 ..	نحت الجسم مساءً ٠٥:٠٠ ماريا ج / كاترينا FS3 ..	الدراجة مساءً ٠٥:٠٠ جولي استديو الدراجة FS1 ..	يوجا مساءً ٠٦:٠٠ ماريا ج FS7 ..
نحت الجسم مساءً ٠٦:٠٠ ماريا ريساي FS1 ..	زومبا مساءً ٠٦:٠٠ دانيلا FS1 ..	ثيرتي ون ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٦:٠٠ جولي FS1 ..	تدريبات الجذب والرفع مساءً ٠٦:٠٠ دانيلا / أولينا FS2 ..	ثيرتي ون زومبا مساءً ٠٦:٠٠ ماريا ريساي FS1 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٧:٠٠ أولينا FS2 ..
ثيرتي ون بيلاتس مساءً ٠٦:٠٠ إلما FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٦:٠٠ ماريا ج FS3 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٦:٠٠ ماريا ريساي FS2 ..	المرونة والصلابة مساءً ٠٦:٠٠ أنستازيا FS7 ..	تدريبات اللياقة بالكرة مساءً ٠٦:٠٠ دانيلا FS3 ..	
تدريبات البطن مساءً ٠٧:٠٠ جولي FS7 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٦:٠٠ أنستازيا FS3 ..	فارتك مساءً ٠٧:٠٠ ماريا ج أكتيف هول FS1 ..	الدراجة مساءً ٠٦:٠٠ ميليسا استديو الدراجة FS1 ..	تسى آر أكس مساءً ٠٦:٠٠ أنستازيا FS5 ..	
	نحت الجسم مساءً ٠٧:٠٠ ماريا ريساي FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٠٧:٠٠ إلما FS2 ..	ثيرتي ون ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٠٧:٠٠ أولينا FS1 ..	تدريبات البطن مساءً ٠٧:٠٠ أدريان / أنستازيا FS1 ..	