

برنامج اللياقة البدنية رجال

أغسطس ٢٠١٨

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