

# برنامج لياقة السيدات

أغسطس ٢٠١٨

حصص الصباح

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
ثيرتي ون ساقان، مؤخرة، بطن ٠٧:١٥ صباحاً أولينا FS2 ..	الدرجة الصباحية ٠٧:١٥ صباحاً إستفانيا استديو الدرجة ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً أدريان FS2 ..	الدرجة الصباحية ٠٧:١٥ صباحاً دانيلا/ميليسا استديو الدرجة ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً ماريا ج FS2 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً إلما FS2 ..
ثيرتي ون ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ج FS1 ..	ثيرتي ون الزومبا المتقدمة ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / أولينا FS1 ..	ثيرتي ون نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي / إلما FS1 ..	ثيرتي ون ر.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / أولينا FS1 ..	تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا FS1 ..	ثيرتي ون تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان / إستفانيا FS1 ..
الدرجة ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدرجة ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ج FS2 ..	يوجا ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS2 ..	ثيرتي ون الدرجة ٠٨:٠٠ صباحاً دانيلا/نيشا استديو الدرجة ..	ثيرتي ون ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا/إلما FS1 ..
تدريبات 20X٢ ٠٩:٠٠ صباحاً إلما / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا/ماريا ج FS2 ..	زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا/إلما FS1 ..	ثيرتي ون تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	تدريبات الجذب والرفع ٠٩:٠٠ صباحاً أدريان/بياتا FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان/دانيلا FS1 ..
يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا/أنستازيا FS7 ..	ثيرتي ون بيلاتس ٠٩:٠٠ صباحاً ميليسا FS7 ..	ثيرتي ون تدريبات الجذب والرفع ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	تسي آر أكس ٠٩:٠٠ صباحاً جوفانا FS5 ..	ثيرتي ون يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً ماريا ج / نيشا FS7 ..	بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً إلما/إستفانيا FS7 ..
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً ماريا ج/أنستازيا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً أدريان/ماريا ج FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً ماريا ج/إلما FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	
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 أنستازيا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	

حصص الظهر

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

حصص المساء

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