

برنامج اللياقة البدنية رجال

١١-٣٠ نوفمبر ٢٠١٨

حصى الظهر					
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
التجديف ٣:٠٠ مساءً جين التجديف / سكي فت ••	تدريبات الكرة الطبية ٣:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••	نطاق الحرق ٣:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	التجديف ٣:٠٠ مساءً ربيع التجديف / سكي فت ••	اكس-فت ٣:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٣:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••
حصى المساء					
الدراجة ٤:٠٠ مساءً ماريان استديو الدراجة •••	خطوات حرق الدهون ٤:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٤:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	نطاق الحرق ٤:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٤:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٤:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••
تدريبات الكرة الطبية ٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	نطاق الحرق ٥:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••	صف مفتوح ٢٠ نوفمبر تدريبات الكرة الطبية ٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	نطاق اللياقة ٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••
تي آر أكستريم ٥:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP® ٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٥:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP® ٥:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	اكستريم تباتا ٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريب حلقات الكيتابليل ٥:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس •••
نطاق اللياقة ٦:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••	نطاق اللياقة ٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP® ٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٦:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••	نطاق اللياقة ٦:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••
تدريب حلقات الكيتابليل ٦:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس •••	تي آر أكستريم ٦:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتابليل ٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتابليل ٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	الليز ميلز جرت LES MILLS GRIT PLYO ٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الليز ميلز جرت LES MILLS GRIT PLYO ٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••
نطاق القوة ٧:٠٠ مساءً كين منطقة التكييف •••	الليز ميلز جرت - القوة LES MILLS GRIT STRENGTH ٧:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	القوة ٧:٠٠ مساءً كين منطقة التكييف •••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP® ٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	نطاق القوة ٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف •••	نطاق القوة ٧:٠٠ مساءً كين منطقة التكييف •••
الملاكمة ٧:٠٠ مساءً سيبو الملاكمة / تي آر أكس •••	الليز ميلز-الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٧:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	الملاكمة ٧:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس •••	تدريبات محور الجسم ٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز جرت - القوة LES MILLS GRIT STRENGTH ٧:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الليز ميلز جرت - القوة LES MILLS GRIT STRENGTH ٧:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
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 جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة كرة الطائرة ••
كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً كيرت MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••
نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	الدراجة ٠٨:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	يوجا ٠٨:٠٠ مساءً سيبو الوظائف المتعددة ••	اكستريم تباتا ٠٨:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٠٨:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••
كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ربيع MPH-1 ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً ربيع 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 MPH-1 ••
كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً سيبو 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 سيبو MPH-2 ••
	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-1 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-1 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-1 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً كيرت MPH-1 ••	