

برنامج لياقة السيدات

٠١ - ١٠ نوفمبر ٢٠١٨

حصة الصباح

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً جوفانا FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً أدريان FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً مونیکا FS1 ..
تباتا ٨:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	تباتا ٨:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	لياقة القتالية - الفنون القتالية ٨:٠٠ صباحاً أدريان/الما FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٨:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS1 ..	لياقة القتالية - الفنون القتالية ٨:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS1 ..
نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	سباقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً أدريان FS2 ..	تدريبات بالوزن ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..
تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..	سباقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً سوزان FS3 ..	سباقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً سوزان FS3 ..	بيلاتس ٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	يوجا (تحية الشمس) ٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..
الدراجة ٩:٠٠ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً مونیکا استديو الدراجة ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً مونیکا استديو الدراجة ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً مونیکا استديو الدراجة ..
تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا أكتف هول ..	زومبا ٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا أكتف هول ..	تدريبات ٣/١٥ ٩:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..
نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً إننا FS1 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً إننا FS1 ..	لياقة - تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً أولينا/الما FS2 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً مونیکا/الما FS1 ..	لياقة - تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً بياتا/الما FS2 ..
لياقة - تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً دانيلا/باولا FS2 ..	لياقة - تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً أدريان/أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً إننا FS3 ..	لياقة - تنسيق القوام ٩:٠٠ صباحاً جوفانا/أولينا FS2 ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..
تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً سوزان FS3 ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الرقص الحركي ٩:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS3 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..
تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً باولا FS7 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً بياتا FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً مونیکا FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً إننا/أولينا FS2 ..	سباقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً إننا FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..
بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً باولا FS7 ..	بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً باولا FS7 ..	المعسكر الرياضي ١١:٠٠ صباحاً إننا FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١١:٠٠ صباحاً سوزان FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..
سباقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً إلما FS1 ..	سباقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً إلما FS1 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً إننا FS1 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً إننا FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..

حصة الظهر

تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً كورينا FS2 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً نعومي FS1 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً كورينا FS1 ..	تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً نعومي FS2 ..	التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً سوزان FS1 ..
المعسكر الرياضي ١:٠٠ مساءً نعومي أكتف هول ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	بيلاتس ١:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	بيلاتس ١:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	المعسكر الرياضي ١:٠٠ مساءً نعومي أكتف هول ..

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً دانيلا FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	تدريبات البطن ٢:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	بيلاتس ٢:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً سوزان FS1 ..
تدريبات ٣/١٥ ٣:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	تدريبات بالوزن ٣:٠٠ مساءً جوفانا/أولينا FS1 ..	التدريب الدائري ٣:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..

حصص المساء

نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً أدريان/أولينا FS1 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً مونكا FS1 ..	ستب بارتى ٤:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	تدريبات ٢X20 ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	ليس مايلس-تسبيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٤:٠٠ مساءً بياتا / باولا FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	تدريبات ٣/١٥ ٤:٠٠ مساءً إلما FS2 ..
تسي آر أكس ٤:٠٠ مساءً دورا FS5 ..	تدريبات ٣/١٥ ٤:٠٠ مساءً دانيلا FS3 ..	فت بار ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS7 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً دانيلا FS3 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً مونكا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	تباتا ٥:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	ليس مايلس-الفنون القتالية BODYCOMBAT ٥:٠٠ مساءً أولينا/باولا FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٥:٠٠ مساءً بياتا/إلما FS1 ..	ليس مايلس-الفنون القتالية BODYCOMBAT ٥:٠٠ مساءً أدريان/إلما FS1 ..	ليس مايلس-تسبيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..
ليس مايلس جرت - القوة GRIT STRENGTH ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	الخطوات متقدم ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS2 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً إلما FS1 ..
الرقص الحركي ٥:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS3 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	تسي آر أكس ٥:٠٠ مساءً مونكا FS5 ..	تسي آر أكس ٥:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS5 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	تدريبات البطن ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..
يوجا ٥:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	تسي آر أكس ٥:٠٠ مساءً بياتا FS5 ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	يوجا ٥:٠٠ مساءً نيشا FS7 ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً مونكا استديو الدراجة ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..
تباتا ٦:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً بياتا FS1 ..	
نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٦:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ليس مايلس-تسبيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٦:٠٠ مساءً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً مونكا FS2 ..	
المرونة والتمدد ٦:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	فارتك ٦:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	الدراجة ٦:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً أولينا FS7 ..	بيلاتس ٦:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	
تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	فارتك ٦:٠٠ مساءً مونكا أكتف هول ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	
	التدريبات المتتالية ٧:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..		تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً نعومي FS2 ..	