

برنامج لياقة السيدات

٠١ - ١٨ ديسمبر ٢٠١٨

حصة الصباح

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	السبت
لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	الدرجة الصباحية ٠٧:١٥ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً أدريان FS1 ..	ر.ي.ب.د أكسبريس ٠٧:١٥ صباحاً أولينا FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً إستفانيا FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً إستفانيا FS1 ..
تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	ر.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا/ بولا FS1 ..	الليزميزز- الفنون القتالية ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان/الما FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / بولا FS1 ..	الليزميزز- الفنون القتالية ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا / بولا FS1 ..	ر.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان FS2 ..	تدريبات بالوزن ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS2 ..
تسي آر أكس ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا FS5 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً كورينا FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا FS3 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً كورينا FS3 ..	يوجا (تحية الشمس) ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الليزميزز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً إلما/ أولينا FS2 ..
الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً مونيكا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٩:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..
فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً إننا أكتف هول ..	فت بار ٠٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً مونيكا أكتف هول ..	سحب بارتي ٠٩:٠٠ صباحاً إستفانيا FS1 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..
نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً إننا FS1 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً مونيكا FS1 ..	الليزميزز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا/الما FS2 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً مونيكا FS1 ..	الليزميزز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً بياتا/الما FS2 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً إلما FS1 ..
الليزميزز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا / بولا FS2 ..	الليزميزز جرت - القوة ٠٩:٠٠ صباحاً أدريان/ أولينا FS2 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الليزميزز جرت - القوة ٠٩:٠٠ صباحاً جوفانا / أولينا FS2 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً مونيكا FS3 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..
تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ صباحاً بولا FS7 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً ماريا ريساي/ أولينا FS1 ..	الرقص الحركي ٠٩:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS3 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..
يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا/الما FS2 ..	المعسكر الرياضي ١١:٠٠ صباحاً كورينا FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً مونيكا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً مونيكا FS1 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..
نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً سوزان FS1 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١١:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً سوزان FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان FS1 ..
					ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً كورينا FS1 ..

حصة الظهر

بيلاتس ١٢:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً نعومي FS1 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً كورينا FS1 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً نعومي FS1 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	بيلاتس ١٢:٠٠ مساءً إلما FS7 ..
التدريب الدائري ٠١:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	المعسكر الرياضي ٠١:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	التدريب الدائري ٠١:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	بيلاتس ٠١:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS7 ..	التدريب الدائري ٠١:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	التدريب الدائري ٠١:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..

الخميس ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS2 ..	الأربعاء التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً أولينيا FS1 ..	الثلاثاء تدريبات البطن ٢:٠٠ مساءً أولينيا FS2 ..	الاثنين التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	الأحد بيلاتس ٢:٠٠ مساءً إستفانيا FS7 ..	السبت ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً نعومي FS1 ..
تدريبات 3/15 ٣:٠٠ مساءً دانيلا/أولينيا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٠٠ مساءً سوزان/إلما FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً سوزان FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً سوزان FS1 ..	تدريبات بالوزن ٣:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٠٠ مساءً سوزان FS1 ..

حصى المساء

نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً مونیکا FS1 ..	ستب بارتني ٤:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	تدريبات 20/2 ٤:٠٠ مساءً أولينيا FS1 ..	الليزميز- الفنون القتالية ٤:٠٠ مساءً جولي FS1 ..
الليزميز جرت - القوة ٤:٠٠ مساءً أولينيا FS2 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً بياتا FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	تدريبات بالوزن ٤:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً إلما FS3 ..	تدريبات 3/15 ٤:٠٠ مساءً دانيلا FS3 ..	التدريبات القتالية ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS3 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً دانيلا FS3 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً مونیکا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	الخطوات متقدم ٥:٠٠ مساءً أولينيا FS1 ..	الليزميز- الفنون القتالية ٥:٠٠ مساءً أولينيا / باولا FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٥:٠٠ مساءً إلما/أولينيا FS1 ..	الليزميز- الفنون القتالية ٥:٠٠ مساءً أدريان/إلما FS1 ..	الليزميز جرت - القوة ٥:٠٠ مساءً أدريان FS2 ..
الليزميز- تنسيق القوام ٥:٠٠ مساءً أدريان/دانيلا FS2 ..	الليزميز- تنسيق القوام ٥:٠٠ مساءً بياتا / باولا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..
تباتا ٥:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS3 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	تسي آر أكس ٥:٠٠ مساءً مونیکا FS5 ..	يوجا ٥:٠٠ مساءً نيشا FS7 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً إستفانيا FS3 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً دانيلا FS2 ..
نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً مونیکا استديو الدراجة ..	بيلاتس ٧:٠٠ مساءً دانيلا FS7 ..
المرونة والتمدد ٦:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	الليزميز- تنسيق القوام ٦:٠٠ مساءً أدريان/أولينيا FS2 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	
فارتك ٦:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٦:٠٠ مساءً إستفانيا FS2 ..	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	فارتك ٦:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً مونیکا FS2 ..	
تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	فارتك ٦:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	الدراجة ٦:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	بيلاتس ٦:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	
	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..		ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	