

برنامج اللياقة البدنية رجال

يناير ٢٠١٩

حصص الظهر					
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
نطاق اللياقة ٠٣:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••	اكس-فت ٠٣:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً ربيع التجديف / سكي فت ••	صف مفتوح ١٤ يناير نطاق الحرق ٠٣:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً جين التجديف / سكي فت ••
حصص المساء					
اكس-فت ٠٤:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٤:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	نطاق الحرق ٠٤:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••	صف مفتوح ٢٨ يناير اكس-فت ٠٤:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	خطوات حرق الدهون ٠٤:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٤:٠٠ مساءً ماريان استديو الدراجة •••
تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز-الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	نطاق اللياقة ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	نطاق الحرق ٠٥:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••
الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	التجديف ٠٥:٠٠ مساءً كيرت التجديف / سكي فت ••	اكستريم تباتا ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP® ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تي آر اكستريم ٠٥:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••
الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP® ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف •••	تدريبات محور الجسم ٠٦:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP® ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	الليز ميلز-الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٠٦:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••
تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	فارتليك ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	الدراجة ٠٦:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس •••	الليز ميلز جرت - القوة LES MILLS GRIT STRENGTH ٠٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••
نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف •••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP® ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكييف ••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق القوة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف •••
الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	الليز ميلز جرت LES MILLS GRIT PLYO ٠٧:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	اكستريم تباتا ٠٧:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة كرة الطائرة ••

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