

برنامج لياقة السيدات

٠٦-١٢ يناير ٢٠١٩

حصص الصباح

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً إستفانيا FS1 ..	ر.ي.ب.د أكسبريس ٠٧:١٥ صباحاً أولينا FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً جوفانا FS1 ..	الدرجة الصباحية ٠٧:١٥ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً أنا FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً إلما FS1 ..
الليزميز- الفنون القتالية ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS1 ...	الزومبا المتقدمة ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ...	الليزميز- الفنون القتالية ٠٨:٠٠ صباحاً أدرين / إلما FS1 ...	ر.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ..	تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ...	ر.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..
تدريبات بالوزن ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً أدرين FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً أدرين FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً أنا / ماري رياسي FS2 ..
نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً كورينا FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً صايجا FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً كورينا FS3 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً صايجا FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً إلما / أولينا FS2 ...
يوجا (تحية الشمس) ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..	تسي آر أكس ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا FS5 ..	فت بار ٠٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	تسي آر أكس ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا FS5 ..	الدراجة ٠٩:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..
الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً مونیکا استديو الدراجة ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً مونیکا أكتف هول ...	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً إستفانيا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً مونیکا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً أنا / ماري رياسي FS1 ..
ستب بارتي ٠٩:٠٠ صباحاً إستفانيا FS1 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً إنا أكتف هول ...	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً مونیکا / إلما FS1 ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً إنا أكتف هول ...	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً إلما FS1 ..
الليزميز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً بياتا / إلما FS2 ...	الليزميز جرت - القوة ٠٩:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ...	زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	الليزميز جرت - القوة ٠٩:٠٠ صباحاً أدرين FS2 ...	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً إنا FS1 ..	
تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً مونیکا / أنا FS3 ..	تدريبات حلقات الكيتليل ٠٩:٠٠ صباحاً مونیکا FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ...	تدريبات 3/15 ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا / باولا FS2 ...	
يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الرقص الحركي ٠٩:٠٠ صباحاً ماريا رياسي / أولينا FS7 ..	الزومبا المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً صايجا FS3 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ صباحاً باولا FS7 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً مونیکا / إلما FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً ماريا رياسي / مونیکا FS1 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا / أنا FS1 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	
تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً سوزان FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١١:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً أنا / ماري رياسي FS1 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً أنا / ماري رياسي FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً إلما / سوزان / أولينا FS1 ..	
		المعسكر الرياضي ١١:٠٠ صباحاً كورينا FS1 ..		ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً أنا / ماري رياسي FS1 ..	

حصص الظهر

التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً نعومي FS1 ..	تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً أنا FS2 ..	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 إستفانيا FS7 ..
المعسكر الرياضي ١١:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	بيلاتس ١٠:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١١:٠٠ مساءً أدرين FS1 ..	بيلاتس ١٠:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١١:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	التدريب الدائري ١١:٠٠ مساءً أولينا / أنا FS1 ..

شديد الحدة ●●●

متوسط الحدة ●●

أقل حدة ●

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

حصص المساء

نحت الجسم مساءً ٤:٠٠ أدريان FS1 ..	التدريبات المتتالية مساءً ٤:٠٠ إننا FS1 ..	تباتا مساءً ٤:٠٠ مونيكا / أولينا FS1 ..	تباتا مساءً ٤:٠٠ دانيلا / أولينا FS1 ..	تدريبات 20/2 مساءً ٤:٠٠ أولينا FS1 ..	تدريبات بالوزن مساءً ٤:٠٠ جوفانا FS1 ..
الليزميزل جرت - القوة مساءً ٤:٠٠ أولينا FS2 ..	الليزميزل- تنسيق القوام مساءً ٤:٠٠ بياتا / بولا FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٤:٠٠ جوفانا FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٤:٠٠ أننا FS2 ..	نحت الجسم مساءً ٤:٠٠ إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٥:٠٠ جوفانا FS1 ..
تدريبات البطن مساءً ٤:٠٠ إلما FS3 ..	تدريبات البطن مساءً ٤:٠٠ جوفانا FS3 ..	التدريبات المتتالية مساءً ٤:٠٠ أننا / ماريا ريساي FS3 ..	ستب بارتي مساءً ٤:٠٠ إستفانيا FS3 ..	تدريبات البطن مساءً ٤:٠٠ مونيكا FS7 ..	الليزميزل جرت - القوة مساءً ٥:٠٠ أدريان FS2 ..
ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٥:٠٠ إننا FS1 ..	تباتا مساءً ٥:٠٠ أدريان FS1 ..	الليزميزل-الفنون القتالية مساءً ٥:٠٠ أولينا / بولا FS1 ..	الزومبا المتقدمة مساءً ٥:٠٠ إلما / أولينا FS1 ..	بيلاتس مساءً ٤:٠٠ إستفانيا FS7 ..	تدريبات البطن مساءً ٦:٠٠ أدريان FS1 ..
الليزميزل- تنسيق القوام مساءً ٥:٠٠ أدريان / دانيلا FS2 ..	الخطوات متقدم مساءً ٥:٠٠ أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٥:٠٠ إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٥:٠٠ إننا FS2 ..	الليزميزل-الفنون القتالية مساءً ٥:٠٠ أدريان / إلما FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ دانيلا FS2 ..
تباتا مساءً ٥:٠٠ أننا / ماريا ريساي FS3 ..	بيلاتس مساءً ٥:٠٠ إلما FS7 ..	تدريبات حلقات الكيتبيل مساءً ٥:٠٠ مونيكا FS3 ..	التدريبات المتتالية مساءً ٥:٠٠ أننا FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٥:٠٠ إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٧:٠٠ دانيلا FS1 ..
نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ أننا FS1 ..	فارتك مساءً ٥:٠٠ إننا أكتف هول ..	بيلاتس مساءً ٥:٠٠ إلما FS7 ..	الدراجة مساءً ٥:٠٠ نيشيا استديو الدراجة ..	نحت الجسم مساءً ٥:٠٠ إستفانيا FS3 ..	
المرونة والتمدد مساءً ٦:٠٠ إلما FS7 .	زومبا مساءً ٦:٠٠ إلما FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ أننا FS1 ..	نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ إستفانيا FS1 ..	الدراجة مساءً ٥:٠٠ مونيكا استديو الدراجة ..	
فارتك مساءً ٦:٠٠ إننا أكتف هول ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٦:٠٠ إستفانيا / أننا FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٦:٠٠ إننا FS2 ..	الليزميزل- تنسيق القوام مساءً ٦:٠٠ أدريان FS2 ..	زومبا مساءً ٦:٠٠ بياتا / ماريا ريساي FS1 ..	
تدريبات البطن مساءً ٧:٠٠ إننا FS1 ..	الدراجة مساءً ٦:٠٠ دانيلا استديو الدراجة ..	الدراجة مساءً ٦:٠٠ دانيلا استديو الدراجة ..	يوجا مساءً ٦:٠٠ نيشيا FS7 ..	نحت الجسم مساءً ٦:٠٠ مونيكا / أننا FS2 ..	
	نحت الجسم مساءً ٧:٠٠ دانيلا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٧:٠٠ إننا FS1 ..	فارتك مساءً ٦:٠٠ إننا أكتف هول ..	بيلاتس مساءً ٦:٠٠ إلما FS7 ..	
	تدريبات 3/15 مساءً ٧:٠٠ أننا FS2 ..	المرونة والتمدد مساءً ٧:٠٠ إلما FS7 .	التدريب الدائري مساءً ٧:٠٠ أولينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن مساءً ٧:٠٠ جوفانا FS1 ..	
			تدريبات البطن مساءً ٧:٠٠ إننا FS2 ..	تدريبات البطن مساءً ٧:٠٠ أننا FS2 ..	