

# برنامج اللياقة البدنية رجال

فبراير ٢٠١٩

حصص الظهر					
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
اكس-فت ٠٣:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	اكستريم تباتا ٠٣:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٠٣:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق الحرق ٠٣:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	نطاق اللياقة ٠٣:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••
حصص المساء					
الدراجة ٠٤:٠٠ مساءً ماريان استديو الدراجة •••	صف مفتوح ١٠ فبراير خطوات حرق الدهون ٠٤:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق الحرق ٠٤:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	نطاق الحرق ٠٤:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ٠٤:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٠٤:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••
تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	نطاق الحرق ٠٥:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	الليز ميلز-الفنون القتالية <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	صف مفتوح ٢٨ فبراير تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••
تي آر اكستريم ٠٥:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	الليز ميلز-بناء الجسم <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	اكستريم تباتا ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	التجديف ٠٥:٠٠ مساءً كيرت التجديف / سكي فت ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••
الليز ميلز-الفنون القتالية <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ٠٦:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز جرت - القوة <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b> ٠٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الليز ميلز-بناء الجسم <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٦:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••	الليز ميلز-بناء الجسم <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً ماريان 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 •••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••
نطاق القوة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف •••
اكستريم تباتا ٠٧:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	الليز ميلز جرت <b>LES MILLS GRIT   PLYO</b> ٠٧:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••

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