









برنامج اللياقة البدنية رجال

مارس ٢٠١٩

حصى الظهر					
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نطاق اللياقة ٠٣:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	نطاق الحرق ٠٣:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	اكس-فت ٠٣:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً حمزة التجديف / سكي فت ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً جين التجديف / سكي فت ••
حصى 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 التكيف ••	نطاق اللياقة ٠٤:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	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  ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	نطاق الحرق ٠٥:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••
الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	التجديف ٠٥:٠٠ مساءً كيرت التجديف / سكي فت ••	سكي فت ٠٥:٠٠ مساءً ربيع التجديف / سكي فت ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	الليز ميلز-بناء الجسم  ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تي آر اكستريم ٠٥:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••
الليز ميلز-بناء الجسم  ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••	تدريبات محور الجسم ٠٦:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز-بناء الجسم  ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز جرت - القوة  ٠٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الليز ميلز-الفنون القتالية  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 •••	فارتليك ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••
نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف •••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	الليز ميلز-بناء الجسم  ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق القوة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••
الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	الليز ميلز جرت  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 ••

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 ربيع 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 كيرت منطقة التكييف ••	اكس-فت ٠٨:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	اكستريم تباتا ٠٨:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	تدريبات الكرة الطبية 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 ماريان 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 كيرت MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً كيرت MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••
	سكي فت ٠٩:٠٠ مساءً جين التجديف / سكي فت ••	تي آر اكستريم ٠٩:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	التجديف ٠٩:٠٠ مساءً ربيع التجديف / سكي فت ••	اكس-فت ٠٩:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	