

برنامج لياقة السيدات

حصص الصباح

فبراير ٢٠١٩

الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت
لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	ري.ي.ب.د. أكسبريس ٧:١٥ صباحاً أولينا FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً جوفانا FS1 ..	الدراسة الصباحية ٧:١٥ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً أنا FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً مليسا FS1 ..
الليزميزز- الفنون القتالية BODYCOMBAT ٨:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS1 ...	الزومبا المتقدمة ٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ...	الليزميزز- الفنون القتالية BODYCOMBAT ٨:٠٠ صباحاً أدريان / إلما FS1 ...	ري.ي.ب.د. ٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ..	تياتا ٨:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ...	تياتا ٨:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ...
تدريبات بالوزن ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS2 ..
نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً صبيحة FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً صبيحة FS3 ..	الليزميزز- تنسيق القوام LES MILLS GRIT ٩:٠٠ صباحاً أدريان / دانيلا FS2 ...
يوجا (تحية الشمس) ٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً مليسا استديو الدراجة ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً مليسا استديو الدراجة ..	فت بار ٨:٠٠ صباحاً مليسا FS7 ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً مليسا استديو الدراجة ..
الدراجة ٨:٠٠ صباحاً مونيكا استديو الدراجة ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً مونيكا أكتف هول ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا أكتف هول ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً مونيكا استديو الدراجة ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا أكتف هول ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..
سنتب بارتى ٩:٠٠ صباحاً إستفانيا FS1 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..	زومبا ٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً مونيكا / أنا FS1 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً إننا / أنا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..
الليزميزز- تنسيق القوام LES MILLS GRIT ٩:٠٠ صباحاً بياتا / إلما FS2 ...	الليزميزز جرت - القوة GRIT STRENGTH ٩:٠٠ صباحاً جوفانا / أولينا FS2 ...	الليزميزز- تنسيق القوام LES MILLS GRIT ٩:٠٠ صباحاً أدريان / أولينا FS2 ...	الليزميزز جرت - القوة GRIT STRENGTH ٩:٠٠ صباحاً أدريان / أولينا FS2 ...	الليزميزز- تنسيق القوام LES MILLS GRIT ٩:٠٠ صباحاً دانيلا / باولا FS2 ...	
تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً مونيكا / أنا FS3 ..	تدريبات حلقات الكيتليل ٩:٠٠ صباحاً مونيكا منطقة اللوي ..	تدريبات 3/15 ٩:٠٠ صباحاً صبيحة FS3 ..	تدريبات 3/15 ٩:٠٠ صباحاً إلما FS3 ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً أولينا / إلما FS3 ..	
يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الرقص الحركي ٩:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS7 ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً مليسا FS7 ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً إلما / سوزان FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً إستفانيا FS1 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً إستفانيا / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً إلما FS1 ..	
تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً نعومي FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١١:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	المعسكر الرياضي ١١:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..	صف مفتوح ١٠ فبراير ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	

حصص الظهر

التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً أنا FS2 ..	بيلاتس ١٢:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS7 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	بيلاتس ١٢:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS7 ..
المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	بيلاتس ١٢:٠٠ مساءً إستفانيا FS7 ..	التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	بيلاتس ١٢:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..	التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً أدريان / أولينا FS1 ..

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً مليسا FS1 ..	تدريبات البطن ٢:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	بيلاتس ٢:٠٠ مساءً إستفانيا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً إستفانيا FS1 ..
صف مفتوح ٢٨ فبراير تدريبات 3/15 ٣:٠٠ مساءً دانيلا / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٠٠ مساءً إستفانيا / إلما FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً سوزان / أننا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	تدريبات بالوزن ٣:٠٠ مساءً جوفانا / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٠٠ مساءً إلما / إستفانيا FS1 ..

حصص المساء

نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً مليسا FS1 ..	التدريبات المتتالية ٤:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً مونيكا / أولينا FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	تدريبات 20/2 ٤:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً أننا FS1 ..
الليز ميلز جرت - القوة ٤:٠٠ مساءً أدريان / أولينا FS2 ..	الليز ميلز- تنسيق القوام ٤:٠٠ مساءً بياتا / باولا FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً أننا FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	الليز ميلز- تنسيق القوام ٥:٠٠ مساءً إلما / أولينا FS2 ..
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً إلما FS3 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً جوفانا FS3 ..	تسي آر أكس ٤:٠٠ مساءً جوفانا / إلما FS5 ..	سقب بارتي ٤:٠٠ مساءً أولينا FS3 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً مونيكا FS7 ..	تدريبات البطن ٥:٠٠ مساءً أننا FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	تباتا ٥:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..	المرونة والتعدد ٦:٠٠ مساءً أننا FS7 ..	الزوميا المتقدمة ٥:٠٠ مساءً إلما / أولينا FS1 ..	الليز ميلز- الفنون القتالية ٥:٠٠ مساءً أدريان / إلما FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..
الليز ميلز- تنسيق القوام ٥:٠٠ مساءً أدريان / دانيلا FS2 ..	الخطوات المتقدمة ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	الليز ميلز- الفنون القتالية ٥:٠٠ مساءً أولينا / باولا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	بيلاتس ٦:٠٠ مساءً إلما FS7 ..
تباتا ٥:٠٠ مساءً أننا FS3 ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	التدريبات المتتالية ٥:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS3 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً أننا FS3 ..	المرونة والتعدد ٧:٠٠ مساءً أننا FS7 ..
تسي آر أكس ٥:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS5 ..	فارتك ٥:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً نيشا استديو الدراجة ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً مونيكا استديو الدراجة ..	
نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً أننا FS1 ..	زوميا ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	تدريبات حلقات الكيتبيل ٥:٠٠ مساءً مونيكا منطقة اللوبي ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	زوميا ٦:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	
بيلاتس ٦:٠٠ مساءً مليسا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٦:٠٠ مساءً إننا / أننا FS2 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً أننا FS1 ..	الليز ميلز- تنسيق القوام ٦:٠٠ مساءً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً مليسا FS2 ..	
فارتك ٦:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	الدراجة ٦:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	يوجا ٦:٠٠ مساءً نيشا FS7 ..	تسي آر أكس ٦:٠٠ مساءً مونيكا FS5 ..	
تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	الدراجة ٦:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	فارتك ٦:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	بيلاتس ٦:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	
	تدريبات 3/15 ٧:٠٠ مساءً أننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً مليسا FS1 ..	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	
			تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً أننا FS2 ..	