

برنامج اللياقة البدنية رجال

إبريل ٢٠١٩

حصص 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 ربيع الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••
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 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 LES MILLS BODYCOMBAT ٠٥:٠٠ مساءً حمزة 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 كيرت منطقة التكيف ••
الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	التجديف ٠٥:٠٠ مساءً الملاكمة / تي آر أكس ••	التزلج ٠٥:٠٠ مساءً ربيع التجديف / سكي فت ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً كيرت استديو الدراجة •••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••
التأهل للتحدي ٠٦:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••	التأهل للتحدي ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٦:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز جرت - القوة LES MILLS GRIT STRENGTH ٠٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الليز ميلز-الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	فارتليك ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	تدريبات محور الجسم ٠٦:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس •••	فارتليك ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٦:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••
تدريب حلقات الكيتلبيل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	الدراجة ٠٦:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	التأهل للتحدي ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف ••	نطاق القوة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••
نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً كيرت منطقة التكيف •••	الليز ميلز جرت LES MILLS GRIT PLYO ٠٧:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة •••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	اكستريم تباتا ٠٧:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	الدراجة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••
كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً كيرت MPH-2 ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً كيرت MPH-2 ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••
نطاق اللياقة ٠٨:٠٠ مساءً حمزة منطقة التكيف ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	اكستريم تياتا ٠٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	الدراجة ٠٨:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••
كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ماريان MPH-1 ••	اكس-فت ٠٨:٠٠ مساءً كيرت الوظائف المتعددة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً كيرت منطقة كرة الطائرة ••	صف مفتوح ١٦ إبريل تدريبات الكرة الطبية ٠٨:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••
كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة السلة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة السلة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	المرونة والتمدد ٠٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة •
	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً كيرت MPH-2 ••	تي آر اكستريم ٠٩:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً كيرت MPH-2 ••	اكس-فت ٠٩:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••
	التزلج ٠٩:٠٠ مساءً جين التجديف / سكي فت ••	التجديف ٠٩:٠٠ مساءً ربيع الملاكمة / تي آر أكس ••			