

برنامج لياقة السيدات

حصة الصباح

١١-٣١ مارس

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً أدريان FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً جوفانا FS1 ..	الدرجة الصباحية ٠٧:١٥ صباحاً ميليسا استديو الدرجة ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً أنا FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً إلما FS1 ..
الليزميز- الفنون القتالية BODYCOMBAT ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان / باولا FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ..	الليزميز- الفنون القتالية BODYCOMBAT ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..	ر.ي.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ..	تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..	تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..
تدريبات بالوزن ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً أنا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً صبيحا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً صبيحا FS2 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..
نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	التدريب الدائري ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	الرقص الحركي ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS BODY PUMP ٠٩:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..
يوجا (تحية الشمس) ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٠٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS7 ..	الدرجة ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدرجة ..	فت بار ٠٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	بيلاتس ٠٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا / أولينا FS1 ..
الدرجة ٠٨:٠٠ صباحاً ميليسا استديو الدرجة ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً إنا اكتف هول ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً إنا اكتف هول ..	الدرجة ٠٨:٠٠ صباحاً كورينا استديو الدرجة ..	الدرجة ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدرجة ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً إلما / ميليسا FS1 ..
زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً بياتا / إلما FS1 ..	تباتا ٠٩:٠٠ صباحاً أدريان / أنا FS1 ..	زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً كورينا / أنا FS1 ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً إنا اكتف هول ..	
الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS BODY PUMP ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS BODY PUMP ٠٩:٠٠ صباحاً إلما / أولينا FS2 ..	الليزميز جرت - القوة GRIT STRENGTH ٠٩:٠٠ صباحاً أدريان / أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً إنا / أنا FS1 ..	
تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	الدرجة ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا / إستفانيا استديو الدرجة ..	تدريبات 3/15 ٠٩:٠٠ صباحاً صبيحا FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ صباحاً دانيلا / إستفانيا FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS BODY PUMP ٠٩:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS2 ..	
يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ صباحاً باولا FS7 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً صبيحا / إلما FS3 ..	
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان / أولينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً دانيلا / إستفانيا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً دانيلا / إستفانيا FS1 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً دانيلا / إستفانيا FS1 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	
تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً نعومي FS1 ..		بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً إلما / إستفانيا FS7 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان / أولينا FS1 ..	
				ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً كورينا FS1 ..	

حصة الظهر

التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١٢:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً أنا FS1 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً ميليسا FS1 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً نعومي FS2 ..	تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً ميليسا FS1 ..
المعسكر الرياضي ١١:٠٠ مساءً دانيلا / إستفانيا FS1 ..	بيلاتس ١١:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١١:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	يوجا ١١:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١١:٠٠ مساءً دانيلا / إستفانيا FS1 ..	التدريب الدائري ١١:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
ساقان، مؤخرة، بطن دائلا / إستفانيا FS2 .. مساءً ٠٢:٠٠	التدريب الدائري دورا FS1 .. مساءً ٠٢:٠٠	صف مفتوح ١٩ مارس تدريبات البطن ميليسا FS2 .. مساءً ٠٢:٠٠	التدريب الدائري دورا FS1 .. مساءً ٠٢:٠٠	بيلاتس دائلا / إستفانيا FS7 .. مساءً ٠٢:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن دائلا / إستفانيا FS1 .. مساءً ٠٢:٠٠
تدريبات 3/15 إلما FS1 .. مساءً ٠٣:٠٠	نحت الجسم سوزان / إلما FS1 .. مساءً ٠٣:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن سوزان / آتنا FS1 .. مساءً ٠٣:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن إلما FS1 .. مساءً ٠٣:٠٠	تدريبات بالسوزن جوفانا FS1 .. مساءً ٠٣:٠٠	تدريبات 3/15 دائلا / إستفانيا FS1 .. مساءً ٠٣:٠٠

حصص المساء

نحت الجسم جوفانا / آتنا FS1 .. مساءً ٠٤:٠٠	التدريبات اليمتتالية آتنا FS1 .. مساءً ٠٤:٠٠	نحت الجسم أدريان / إلما FS1 .. مساءً ٠٤:٠٠	تباتا آتنا FS1 .. مساءً ٠٤:٠٠	نحت الجسم ماريا ريساي FS1 .. مساءً ٠٤:٠٠	نحت الجسم آتنا / ماريا ريساي FS1 .. مساءً ٠٤:٠٠
الليز ميلز جرت - القوة أدريان FS2 .. مساءً ٠٤:٠٠	الليز ميلز - تنسيق القوام بياتا / باولا FS2 .. مساءً ٠٤:٠٠	الليز ميلز جرت - القوة جوفانا FS2 .. مساءً ٠٤:٠٠	ستب بارتني ماريا ريساي FS2 .. مساءً ٠٤:٠٠	تسي آر أكسس ميليسا تي آر أكسس استديو .. مساءً ٠٤:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن أدريان FS1 .. مساءً ٠٥:٠٠
تدريبات البطن أوليننا FS3 .. مساءً ٠٤:٠٠	تدريبات البطن جوفانا أولينا FS3 .. مساءً ٠٤:٠٠	بيلاتس ماريا ريساي / أولينا FS7 .. مساءً ٠٤:٠٠	نحت الجسم إننا FS3 .. مساءً ٠٤:٠٠	تدريبات البطن آتنا FS7 .. مساءً ٠٤:٠٠	بيلاتس ماريا ريساي FS7 .. مساءً ٠٥:٠٠
ساقان، مؤخرة، بطن إننا FS1 .. مساءً ٠٥:٠٠	تباتا جوفانا FS1 .. مساءً ٠٥:٠٠	الليز ميلز - الفنون القتالية إلما / باولا FS1 .. مساءً ٠٥:٠٠	الزوميا المتقدمة بياتا / إلما FS1 .. مساءً ٠٥:٠٠	الليز ميلز - الفنون القتالية أدريان / إلما FS1 .. مساءً ٠٥:٠٠	تدريبات البطن أدريان FS1 .. مساءً ٠٦:٠٠
الليز ميلز - تنسيق القوام أوليننا FS2 .. مساءً ٠٥:٠٠	نحت الجسم أوليننا FS2 .. مساءً ٠٥:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن إننا FS2 .. مساءً ٠٥:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن إننا FS2 .. مساءً ٠٥:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن إننا / أولينا FS2 .. مساءً ٠٥:٠٠	نحت الجسم آتنا FS2 .. مساءً ٠٦:٠٠
تباتا آتنا FS3 .. مساءً ٠٥:٠٠	بيلاتس إلما FS7 .. مساءً ٠٥:٠٠	تدريبات البطن آتنا / أولينا FS7 .. مساءً ٠٥:٠٠	تدريبات البطن أوليننا FS3 .. مساءً ٠٥:٠٠	نحت الجسم آتنا FS3 .. مساءً ٠٥:٠٠	المرونة والتمدد آتنا FS7 .. مساءً ٠٧:٠٠
نحت الجسم إننا FS1 .. مساءً ٠٦:٠٠	فارتك إننا أكتف هول .. مساءً ٠٥:٠٠	نحت الجسم آتنا FS1 .. مساءً ٠٦:٠٠	الدراجة نيشا استديو الدراجة .. مساءً ٠٥:٠٠	الدراجة ميليسا استديو الدراجة .. مساءً ٠٥:٠٠	
بيلاتس ماريا ريساي FS7 .. مساءً ٠٦:٠٠	زوميا إلما FS1 .. مساءً ٠٦:٠٠	تدريبات البطن إننا FS3 .. مساءً ٠٦:٠٠	نحت الجسم جوفانا FS1 .. مساءً ٠٦:٠٠	زوميا ماريا ريساي FS1 .. مساءً ٠٦:٠٠	
تدريبات البطن إننا FS1 .. مساءً ٠٧:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن إننا FS2 .. مساءً ٠٦:٠٠	بيلاتس ميليسا FS7 .. مساءً ٠٦:٠٠	الليز ميلز - تنسيق القوام أدريان / أولينا FS2 .. مساءً ٠٦:٠٠	نحت الجسم إننا FS2 .. مساءً ٠٦:٠٠	
	المعسكر الرياضي آتنا أكتف هول .. مساءً ٠٦:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن إننا FS1 .. مساءً ٠٧:٠٠	يوجا نيشا FS7 .. مساءً ٠٦:٠٠	التدريب الدائري أوليننا FS3 .. مساءً ٠٦:٠٠	
	نحت الجسم آتنا FS1 .. مساءً ٠٧:٠٠		فارتك إننا أكتف هول .. مساءً ٠٦:٠٠	بيلاتس إلما FS7 .. مساءً ٠٦:٠٠	
			نحت الجسم ماريا ريساي FS1 .. مساءً ٠٧:٠٠	ساقان، مؤخرة، بطن جوفانا FS1 .. مساءً ٠٧:٠٠	