

برنامج لياقة السيدات

حصص الصباح

إبريل ٢٠١٩

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً أدريان FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً جوفانا FS1 ..	الدرجة الصباحية ٧:١٥ صباحاً ميليسا استديو الدرجة ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً أنا FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً ميليسا FS1 ..
الليزميز- الفنون القتالية BODYCOMBAT ٨:٠٠ صباحاً أدريان / باولا FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ..	الليزميز- الفنون القتالية BODYCOMBAT ٨:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..	ر.ي.ي.ب.د ٨:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS1 ..	تباتا ٨:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..	تباتا ٨:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..
تدريبات بالوزن ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً أنا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً صبيحا FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً صبيحا FS2 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..
نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	تي آر أكس ٨:٠٠ صباحاً ميليسا تي آر أكس استديو ..	الرقص الحركي ٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS3 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً دانيلا FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS BODYPUMP ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..
يوجا (تحية الشمس) ٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٨:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS7 ..	الدرجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدرجة ..	تي آر أكس ٨:٠٠ صباحاً بياتا تي آر أكس استديو ..	بيلاتس ٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا / أولينا FS1 ..
الدرجة ٨:٠٠ صباحاً ميليسا استديو الدرجة ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا اكتف هول ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا اكتف هول ..	فت بار ٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	الدرجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدرجة ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً ميليسا FS1 ..
زومبا ٩:٠٠ صباحاً بياتا / إلما FS1 ..	تباتا ٩:٠٠ صباحاً أدريان / أنا FS1 ..	زومبا ٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	الدرجة ٩:٠٠ صباحاً كورينا استديو الدرجة ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إننا اكتف هول ..	
الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS BODYPUMP ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS BODYPUMP ٩:٠٠ صباحاً إلما / أولينا FS2 ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً كورينا FS1 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً إننا / أنا FS1 ..	
تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	الدرجة ٩:٠٠ صباحاً دانيلا استديو الدرجة ..	تدريبات 3/15 ٩:٠٠ صباحاً صبيحا FS3 ..	الليزميز جرت - القوة GRIT STRENGTH ٩:٠٠ صباحاً أدريان / أولينا FS2 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS BODYPUMP ٩:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS2 ..	
يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً ميليسا / أولينا FS1 ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS3 ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً صبيحا / إلما FS3 ..	
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان / أولينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً كورينا FS1 ..	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً باولا FS7 ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	
تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً نعومي FS1 ..		بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان / أولينا FS1 ..	
			نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً إلما FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً كورينا FS1 ..	

حصص 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 جوفانا / أنا FS1 ..
المعسكر الرياضي ١٠:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	بيلاتس ١٠:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١٠:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	يوجا ١٠:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١٠:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..	التدريب الدائري ١٠:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً دانيلا FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	تدريبات البطن ٢:٠٠ مساءً ميليسا FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	بيلاتس ٢:٠٠ مساءً دانيلا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..
تدريبات 3/15 ٣:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	نحت الجسم ٣:٠٠ مساءً سوزان FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً سوزان / آنا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً ماريا ريساي / آنا FS1 ..	صف مفتوح ١٤ إبريل تدريبات بالسوزن ٣:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	تدريبات 3/15 ٣:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..

حصص المساء

نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً جوفانا / آنا FS1 ..	التدريبات المتتالية ٤:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً أدريان / إلما FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي / إلما FS1 ..
الليزميز جرت - القوة ٤:٠٠ مساءً أدريان FS2 ..	الليزميز - تنسيق القوام ٤:٠٠ مساءً دانيلا / باولا FS2 ..	الليزميز جرت - القوة ٤:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	تدريبات 3/15 ٤:٠٠ مساءً آنا FS2 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً آنا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً أوليننا FS3 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً جوفانا / أولينا FS3 ..	بيلاتس ٤:٠٠ مساءً ماريا ريساي / أولينا FS7 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	تسي آر أكس ٤:٠٠ مساءً ميليسا تسي آر أكس استديو ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS7 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	تباتا ٥:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	الليزميز - الفنون القتالية ٥:٠٠ مساءً إلما / باولا FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٥:٠٠ مساءً بياتا / إلما FS1 ..	الليزميز - الفنون القتالية ٥:٠٠ مساءً أدريان / إلما FS1 ..	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..
الليزميز - تنسيق القوام ٥:٠٠ مساءً دانيلا FS2 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً أوليننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا / أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إلما FS2 ..
تباتا ٥:٠٠ مساءً آنا FS3 ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	تدريبات البطن ٥:٠٠ مساءً آنا / أولينا FS7 ..	تدريبات البطن ٥:٠٠ مساءً أوليننا FS3 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً آنا FS3 ..	المرونة والتمدد ٧:٠٠ مساءً إلما FS7 ..
نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	فارتاك ٥:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً آنا FS1 ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً نيشا استديو الدراجة ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً ميليسا استديو الدراجة ..	
بيلاتس ٦:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS7 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	
تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٦:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	بيلاتس ٦:٠٠ مساءً ميليسا FS7 ..	الليزميز - تنسيق القوام ٦:٠٠ مساءً أدريان / أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	
	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً آنا FS3 ..	الدراجة ٦:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	يوجا ٦:٠٠ مساءً نيشا FS7 ..	التدريب الدائري ٦:٠٠ مساءً أوليننا FS3 ..	
	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً آنا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	فارتاك ٦:٠٠ مساءً إننا أكتف هول ..	بيلاتس ٦:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	
			نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	