







برنامج اللياقة البدنية رجال

١٢ مايو - ١٩ مايو ٢٠١٩

حصص الظهر

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نطاق اللياقة ٠٤:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ٠٤:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	اكستريم تباتا ٠٤:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	نطاق الحرق ٠٤:٠٠ مساءً حمزة منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٤:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	اكس-فت ٠٤:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••
نطاق الحرق ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	نطاق اللياقة ٠٥:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	اكس-فت ٠٥:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	التجديف ٠٥:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس ••
تدريبات محور الجسم ٠٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	اكس-فت ٠٨:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٨:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٨:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••
الملاكمة ٠٩:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	الليز ميلز-الفنون القتالية  ٠٩:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق القوة ٠٩:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••	نطاق الطاقة ٠٩:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	الليز ميلز-بناء الجسم  ٠٩:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	نطاق الحرق ٠٩:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••
الدراجة ٠٩:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٩:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس •••	خطوات الحرق ٠٩:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٩:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس •••	التجديف ٠٩:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	المرونة والتمدد ٠٩:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة •
تدريبات الكرة الطبية ١٠:٠٠ مساءً حمزة منطقة التكيف ••	نطاق اللياقة ١٠:٠٠ مساءً حمزة منطقة التكيف ••	نطاق الحرق ١٠:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	نطاق اللياقة ١٠:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	تي آر اكستريم ١٠:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق القوة ١٠:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف •••
الليز ميلز-بناء الجسم  ١٠:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز جرت - القوة  ١٠:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	تدريبات محور الجسم ١٠:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز-بناء الجسم  ١٠:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الدراجة ١٠:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	الليز ميلز-الفنون القتالية  ١٠:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
نطاق الحرق ١١:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	المرونة والتمدد ١١:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة •	نطاق اللياقة ١١:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	تدريبات محور الجسم ١١:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ١١:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	نطاق اللياقة ١١:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••

متوسط الحدة ••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

شديد الحدة •••

أقل حدة •

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
تي آر اكستريم ١١:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	الدراجة ١١:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ١١:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	التزلج ١١:٠٠ مساءً ربيع التجديف / سكي فـت ••	الملاكمة ١١:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	التجديف ١١:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••
حصص منتصف الليل					
كرة الصالات ١٢:٠٠ صباحاً حمزة MPH-2 ••	كرة الصالات ١٢:٠٠ صباحاً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ١٢:٠٠ صباحاً حمزة MPH-2 ••	كرة الصالات ١٢:٠٠ صباحاً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ١٢:٠٠ صباحاً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ١٢:٠٠ صباحاً ربيع MPH-2 ••
كرة السلة ١٢:٠٠ صباحاً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١٢:٠٠ صباحاً حمزة منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ١٢:٠٠ صباحاً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١٢:٠٠ صباحاً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ١٢:٠٠ صباحاً حمزة منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ١٢:٠٠ صباحاً جين منطقة كرة الطائرة ••

متوسط الحدة••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغير

شديد الحدة•••

أقل حدة•