

برنامج لياقة السيدات

١٢ مايو - ٢٣ مايو ٢٠١٩

حصص الصباح

الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت
نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..	ري.ب.ب.د. ٩:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..	تباتا ٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	الليز ميلز - الفنون القتالية ٩:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS1 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..
تدريبات بالوزن ٩:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٩:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS2 ..	تي آر أكس ٩:٠٠ صباحاً جوفانا تي آر أكس استديو ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً آنا FS2 ..	تدريبات بالوزن ٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..
يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً مونيكا استديو الدراجة ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS7 ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..
تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان / آنا FS1 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً ماريا ريساي FS1 ..	فارتاك ٩:٠٠ صباحاً آنا أكتف هول ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١٠:٠٠ صباحاً آنا FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..
الليز ميلز - تنسيق القوام ١٠:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS2 ..	تي آر أكس ١٠:٠٠ صباحاً مونيكا تي آر أكس استديو ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أدريان FS1 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً آنا FS2 ..	الليز ميلز - تنسيق القوام ١٠:٠٠ صباحاً دانيلا / أولينا FS2 ..	بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً ماريا ريساي / أولينا FS7 ..
تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً آنا / أولينا FS1 ..	بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً باولا FS7 ..	الليز ميلز - تنسيق القوام ١٠:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS2 ..	الدراجة ١٠:٠٠ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	يوجا ١٠:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	
	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً آنا FS1 ..	يوجا ١٠:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً آنا FS1 ..	تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	
		ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..			

حصص الظهر

تباتا ٣:٣٠ مساءً آنا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٣٠ مساءً جوفانا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٣٠ مساءً آنا FS1 ..	تباتا ٣:٣٠ مساءً آنا / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٣٠ مساءً أدريان FS1 ..	نحت الجسم ٣:٣٠ مساءً ميليسا FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٣٠ مساءً ميليسا FS2 ..	تدريبات بالوزن ٣:٣٠ مساءً أولينا FS2 ..	تدريبات 3/15 ٣:٣٠ مساءً ماريا ريساي FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٣٠ مساءً ميليسا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٣٠ مساءً جوفانا FS2 ..	تدريبات بالوزن ٣:٣٠ مساءً ماريا ريساي FS2 ..
	تدريبات البطن ٣:٣٠ مساءً ميليسا FS7 ..	تدريبات البطن ٣:٣٠ مساءً ميليسا FS7 ..	يوجا ٣:٣٠ مساءً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٣:٣٠ مساءً ميليسا FS7 ..	

حصص المساء

نحت الجسم ٨:٠٠ مساءً إلما / ماريا ريساي FS1 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ مساءً ميليسا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	تدريبات 3/15 ٨:٠٠ مساءً آنا FS1 ..
الدراجة ٨:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	الدراجة ٨:٠٠ مساءً ميليسا استديو الدراجة ..	الدراجة ٨:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	الليز ميلز - تنسيق القوام ٨:٠٠ مساءً أدريان / إلما FS2 ..	تدريبات بالوزن ٨:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ مساءً ميليسا / إلما FS2 ..

متوسط الحدة ●●

شديد الحدة ●●●

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

أقل حدة ●

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
ستب بارتي ٠٩:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	الليزميزل - الفنون القتالية BODYCOMBAT ٠٩:٠٠ مساءً أدريان / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ مساءً ميلييسا FS1 ..	الليزميزل - الفنون القتالية BODYCOMBAT ٠٩:٠٠ مساءً أدريان / باولا FS1 ..	ر.ي.ب.ب.د ٠٩:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	تياتا ٠٩:٠٠ مساءً دانيلا / أننا FS1 ..
الليزميزل جرت - القوة GRIT STRENGTH ٠٩:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	الليزميزل جرت - القوة GRIT STRENGTH ٠٩:٠٠ مساءً أدريان FS2 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ مساءً آننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS3 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ مساءً آننا FS3 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ مساءً جوفانا FS3 ..	الرقص الحركي ٠٩:٠٠ مساءً ماريا ريساي FS3 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ مساءً آننا / جوفانا FS1 ..
تدريبات البطن دانيلا ١٠:٠٠ مساءً FS1 ..	بيلاتس إلما ٠٩:٠٠ مساءً FS7 ..	المعسكر الرياضي آننا ٠٩:٠٠ مساءً أكتف هول ..	فارتك إننا ٠٩:٠٠ مساءً أكتف هول ..	الدراجة ميلييسا ٠٩:٠٠ مساءً استديو الدراجة ..	الليزميزل - تنسيق القوام LES MILLS دانيلا / إلما ١٠:٠٠ مساءً FS2 ..
تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	تياتا ١٠:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	تدريبات 3/15 ١٠:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	تياتا ١٠:٠٠ مساءً أدريان FS1 ..	بيلاتس ١١:٠٠ مساءً إلما FS7 ..
تي آر أكس ١٠:٠٠ مساءً ميلييسا تي آر أكس استديو ..	الليزميزل - تنسيق القوام LES MILLS أدريان / أولينا ١٠:٠٠ مساءً FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ مساءً آننا FS2 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	تي آر أكس ١٠:٠٠ مساءً جوفانا تي آر أكس استديو ..
بيلاتس ١١:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ مساءً آننا FS3 ..	تي آر أكس ١٠:٠٠ مساءً ماريا ريساي تي آر أكس استديو ..	بيلاتس ١٠:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	بيلاتس ١٠:٠٠ مساءً جوفانا تي آر أكس استديو ..	بيلاتس ١١:٠٠ مساءً إلما FS7 ..
	تدريبات البطن ١١:٠٠ مساءً إلما / دانيلا FS2 ..	تدريبات البطن ١١:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	التدريب الدائري ١١:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	بيلاتس ١١:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	