

برنامج اللياقة البدنية رجال

بعد العيد - ٣٠ يونيو ٢٠١٩

حصص الظهر					
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
التجديف ٠٣:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً ربيع الملاكمة / تي آر أكس ••	اكس-فت ٠٣:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	صف مفتوح ١٩ يونيو نطاق الحرق ٠٣:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	نطاق اللياقة ٠٣:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••
حصص المساء					
الدراجة ٠٤:٠٠ مساءً ماريان استديو الدراجة •••	خطوات حرق الدهون ٠٤:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٠٤:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	نطاق الحرق ٠٤:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••	تدريبات محور الجسم ٠٤:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٠٤:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	نطاق الحرق ٠٥:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••	نطاق اللياقة ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	الليز ميلز-الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••
تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً ماريان استديو الدراجة •••	التزلج ٠٥:٠٠ مساءً ربيع التجديف / سكي فت ••	التجديف ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً ربيع استديو الدراجة •••
الليز ميلز-الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	الليز ميلز جرت - القوة LES MILLS GRIT STRENGTH ٠٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف •••	الليز ميلز-بناء الجسم LES MILLS BODYPUMP ٠٦:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••
تدريب حلقات الكيتابيل ٠٦:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	فارتليك ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	تدريب حلقات الكيتابيل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس •••	الدراجة ٠٦:٠٠ مساءً ربيع استديو الدراجة •••	فارتليك ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	تدريب حلقات الكيتابيل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••
نطاق القوة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف •••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف •••
اكستريم تباتا ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٧:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع الملاكمة / تي آر أكس •••	الليز ميلز جرت LES MILLS GRIT PLYO ٠٧:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة •••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً آليكس الملاكمة / تي آر أكس •••

متوسط الحدة ••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

شديد الحدة •••

أقل حدة •

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
كرة السلة ٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••
كرة الصالات ٨:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٨:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٨:٠٠ مساءً آليكس MPH-2 ••	كرة الصالات ٨:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٨:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٨:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••
نطاق الحرق ٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	الدراجة ٨:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	تدريبات الكرة الطبية ٨:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••	اكستريم تباتا ٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٨:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٨:٠٠ مساءً جين منطقة التكييف ••
المرونة والتمدد ٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة •	كرة الطائرة ٨:٠٠ مساءً آليكس منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٨:٠٠ مساءً آليكس منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٨:٠٠ مساءً آليكس منطقة كرة الطائرة ••	كرة الصالات ٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••
كرة الصالات ٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	

متوسط الحدة •••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغير

شديد الحدة •••

أقل حدة •