

برنامج لياقة السيدات

حصص الصباح

بعد العيد - ٣٠ يونيو ٢٠١٩

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً إلما FS1 ..	دراجة الصباح ٧:١٥ صباحاً دانيلا استديو الدراجة ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً سولاني FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً جوفانا FS1 ..	لياقة الصباح ٧:١٥ صباحاً أولينيا FS1 ..	ريبيد أكسبرس ٧:١٥ صباحاً أولينيا FS1 ..
الليزميز- الفنون القتالية BODYCOMBAT ٨:٠٠ صباحاً أولينيا / سولاني FS1 ...	الزومبا المتقدمة ٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ...	الليزميز- الفنون القتالية BODYCOMBAT ٨:٠٠ صباحاً إلما / باولا FS1 ...	ر.ي.ي.ب.د ٨:٠٠ صباحاً أولينيا / باولا FS1 ..	تباتا ٨:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ...	تباتا ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ...
نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً سولاني FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً أولينيا FS2 ..	نحت الجسم ٨:٠٠ صباحاً سولاني FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٨:٠٠ صباحاً إلما FS2 ..	نحت الجسم ٩:٠٠ صباحاً أولينيا FS1 ..
يوجا (تحية الشمس) ٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	تسي آر أكس ٨:٠٠ صباحاً جوفانا تي آر أكس استديو ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	فت بار ٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..
زومبا ٩:٠٠ صباحاً إلما FS1 ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً مونيكا اكتف هول ..	التدريب الدائري ٨:٠٠ صباحاً بياتا اكتف هول ..	الدراجة ٨:٠٠ صباحاً مونيكا استديو الدراجة ..	فارتك ٨:٠٠ صباحاً إلما اكتف هول ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً سولاني FS1 ..
الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS ٩:٠٠ صباحاً بياتا / سولاني FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٩:٠٠ صباحاً أولينيا / سوزان FS1 ..	زومبا ٩:٠٠ صباحاً دانيلا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٩:٠٠ صباحاً سوزان FS3 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS ٩:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS2 ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً أولينيا / إلما FS3 ..
يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الليزميز جرت - القوة GRIT STRENGTH ٩:٠٠ صباحاً سولاني FS2 ..	الليزميز- تنسيق القوام LES MILLS ٩:٠٠ صباحاً أولينيا FS2 ..	تسي آر أكس ٩:٠٠ صباحاً مونيكا تي آر أكس استديو ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً أولينيا / إلما FS3 ..	تدريبات البطن ٩:٠٠ صباحاً أولينيا / إلما FS3 ..
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سوزان / إلما FS1 ..	الدراجة ٩:٠٠ صباحاً مونيكا / نغومي استديو الدراجة ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٩:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	يوجا ٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..
تدريبات البطن ١١:٠٠ صباحاً أولينيا FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أولينيا / نغومي FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سولاني / سوزان FS1 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً سولاني FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً سوزان FS2 ..

حصص الظهر

التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً نغومي FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١٢:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً نغومي FS1 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً نغومي FS1 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً سولاني FS2 ..	تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً أولينيا FS1 ..
المعسكر الرياضي ١:٠٠ مساءً أولينيا FS1 ..	بيلاتس ١:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً بياتا FS1 ..	يوجا ١:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	تدريبات البطن ٢:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً دورا FS1 ..	بيلاتس ٢:٠٠ مساءً دورا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٢:٠٠ مساءً إلما FS1 ..
تدريبات 3/15 ٣:٠٠ مساءً إلما / أولينيا FS1 ..	صف مفتوح ١٩ يونيو نحت الجسم ٣:٠٠ مساءً سوزان / سولاني FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً سوزان / نغومي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً جوفانا / سولاني FS1 ..	تدريبات بالوزن ٣:٠٠ مساءً جوفانا / نغومي FS1 ..	تدريبات 3/15 ٣:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..

متوسط الحدة •••

جميع جداول حصص أسابير أكتيف قابلة للتغيير

شديد الحدة •••

أقل حدة •

الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت
نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	الليز ميلز - تنسيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٤:٠٠ مساءً إلما / باولا FS2 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إننا / سولاني FS1 ..	تياتا ٤:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً سولاني FS3 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً سولاني / أولينا FS3 ..	الليز ميلز جرت - القوة LES MILLS GRIT STRENGTH ٤:٠٠ مساءً جوفانا / أولينا FS2 ..	تدريبات 3/15 ٤:٠٠ مساءً دانيلا FS2 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً سولاني / أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	الرقص الحركي ٥:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٥:٠٠ مساءً بياتا / إلما FS1 ..	الليز ميلز - الفنون القتالية BODYCOMBAT ٥:٠٠ مساءً أولينا / باولا FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ..
الليز ميلز - تنسيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٥:٠٠ مساءً دانيلا FS2 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	الخطوات متقدم ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا / أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	المرونة والتمدد ٧:٠٠ مساءً إلما FS7 .
تياتا ٦:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	تدريبات البطن ٥:٠٠ مساءً سولاني FS7 ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً نيشا استديو الدراجة ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	
نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً دانيلا FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	
تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٦:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	الدراجة ٦:٠٠ مساءً دانيلا استديو الدراجة ..	الليز ميلز - تنسيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٦:٠٠ مساءً دانيلا / إلما FS2 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا / سولاني FS2 ..	
	التدريب الدائري ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	يوجا ٦:٠٠ مساءً نيشا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..	
			نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..		