

# برنامج اللياقة البدنية رجال

١ سبتمبر - ١٤ سبتمبر ٢٠١٩

حصص الظهر					
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
نطاق اللياقة ٠٣:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	نطاق الحرق ٠٣:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	اكس-فت ٠٣:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً ربيع الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••
حصص المساء					
اكس-فت ٠٤:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٤:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	نطاق الحرق ٠٤:٠٠ مساءً حمزة منطقة التكيف ••	نطاق اللياقة ٠٤:٠٠ مساءً حمزة منطقة التكيف ••	صف مفتوح ٨- سبتمبر خطوات حرق الدهون ٠٤:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٤:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••
تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	اكس-فت ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	نطاق الحرق ٠٥:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكيف ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٥:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••
الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً ماريان استديو الدراجة •••	التجديف ٠٥:٠٠ مساءً ربيع الملاكمة / تي آر أكس ••	التزلج ٠٥:٠٠ مساءً ماريان التجديف / سكي فت ••	الدراجة ٠٥:٠٠ مساءً ماريان استديو الدراجة •••	الليزميزل-بناء الجسم <b>LESMILLS BODYPUMP®</b> ٠٥:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••
الليزميزل-بناء الجسم <b>LESMILLS BODYPUMP®</b> ٠٦:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••	نطاق رفع الأثقال ٠٦:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	الليزميزل-بناء الجسم <b>LESMILLS BODYPUMP®</b> ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	الليزميزل-جرت - القوة <b>GRIT   STRENGTH</b> ٠٦:٠٠ مساءً جين الوظائف المتعددة •••	الليزميزل-الفنون القتالية <b>LESMILLS BODYCOMBAT</b> ٠٦:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••
تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس ••	فارتليك ٠٦:٠٠ مساءً حمزة منطقة كرة الطائرة ••	الليزميزل-الفنون القتالية <b>LESMILLS BODYCOMBAT</b> ٠٦:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً جين الملاكمة / تي آر أكس •••	فارتليك ٠٦:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••
نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكيف ••	الليزميزل-بناء الجسم <b>LESMILLS BODYPUMP®</b> ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف ••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق القوة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة التكيف •••
الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	الليزميزل جرت <b>GRIT   CARDIO</b> ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة •••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان الوظائف المتعددة ••	الدراجة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو الدراجة •••	اكستريم تباتا ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••

متوسط الحدة ••

شديد الحدة •••

جميع جداول حصص أسابير أكتيف قابلة للتغيير

أقل حدة •

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً جين منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٧:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••
كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••
نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة التكييف ••	الدراجة ٠٨:٠٠ مساءً جين استديو الدراجة •••	تدريبات محور الجسم ٠٨:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••	اكستريم تباتا ٠٨:٠٠ مساءً حمزة الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٠٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة ••	نطاق اللياقة ٠٨:٠٠ مساءً ربيع منطقة التكييف ••
المرونة والتمدد ٠٨:٠٠ مساءً ربيع الوظائف المتعددة •	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً حمزة منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً ربيع منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••
كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً ربيع MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً جين MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	