

برنامج لياقة السيدات

١ سبتمبر - ٣٠ سبتمبر ٢٠١٩

حصص الصباح

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً جودي FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً ليزا FS1 ..	الدرجة الصباحية ٠٧:١٥ صباحاً ميليسا استديو الدراجة ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً جوفانا FS1 ..	ر.ي.ب.د أكسبريس ٠٧:١٥ صباحاً أولينا FS1 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً ميليسا FS1 ..
الليزميز- الفنون القتالية ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا / سولاني FS1 ...	الزومبا المتقدمة ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ...	الليزميز- الفنون القتالية ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS1 ...	ر.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS1 ..	تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً أنا FS1 ...	تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ...
نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً سولاني FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً كورينا / جودي FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً سولاني FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً جودي FS3 ..	تي آر أكس ٠٨:٠٠ صباحاً ميليسا تي آر أكس استديو ..	يوجا (تحت الشمس) ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً كورينا FS3 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً ليزا FS3 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..
الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً كورينا استديو الدراجة ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً إننا أكتيف هول ..	فيت بار ٠٨:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	الليزميز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً إلما FS2 ...
تدريبات ٣/١٥ ٠٩:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا / ليزا FS1 ..	زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً جودي FS1 ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً ميليسا استديو الدراجة ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً إننا أكتيف هول ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً ميليسا FS2 ..
الليزميز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً بياتا / سولاني FS2 ...	الليزميز جرت - القوة ٠٩:٠٠ صباحاً سولاني FS2 ...	الليزميز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا / سولاني FS2 ...	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أنا / ليزا FS1 ..	الليزميز- تنسيق القوام ٠٩:٠٠ صباحاً بياتا / باولا FS2 ...	بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..
يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	تدريبات بالوزن ٠٩:٠٠ صباحاً جوفانا FS3 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الليزميز جرت - القوة ٠٩:٠٠ صباحاً جوفانا / سولاني FS2 ...	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً إننا / إلما FS3 ..	
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً أنا / جودي FS1 ..	تدريبات ٣/١٥ ١٠:٠٠ صباحاً ليزا / جودي FS1 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً سولاني / أولينا FS1 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	
بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً ميليسا FS7 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	تدريبات ٣/١٥ ١٠:٠٠ صباحاً أولينا / جودي FS1 ..	تدريبات ٣/١٥ ١٠:٠٠ صباحاً ليزا FS1 ..	
التدريب الدائري ١١:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً جودي FS2 ..		تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً ليزا FS2 ..	المرونة والتمدد ١٠:٠٠ صباحاً إلما FS7 ..	
			تدريبات اللياقة بالكرة ١١:٠٠ صباحاً جودي FS2 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١١:٠٠ صباحاً أنا FS2 ..	

حصص الظهر

تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً جودي FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١٢:٠٠ مساءً ميليسا FS2 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً أنا FS1 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً ميليسا FS2 ..	تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..
---	--	--	---	---	---

متوسط الحدة

شديد الحدة

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

أقل حدة

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الأحد	السبت
المعسكر الرياضي ١:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	بيلاتس ١:٠٠ مساءً ليزا FS7 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً ليزا FS1 ..	بيلاتس ١:٠٠ مساءً ليزا FS7 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً نعومي FS1 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً ليزا FS1 ..
بيلاتس ٢:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	تدريبات البطن ٢:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً أننا FS1 ..	صف مفتوح ٢٢ - سبتمبر المعسكر الرياضي ٢:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..	المعسكر الرياضي ٢:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..
تدريبات ٣/١٥ ٣:٠٠ مساءً ليزا / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٣:٠٠ مساءً أننا / سولاني FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً أننا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..	صف مفتوح ٣ - سبتمبر تدريبات بالوزن ٣:٠٠ مساءً ليزا FS1 ..	تدريبات ٣/١٥ ٣:٠٠ مساءً ليزا FS1 ..

حصص المساء

نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً ميليسا / أننا FS1 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً سولاني / أولينا FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إلما FS1 ..	تباتا ٤:٠٠ مساءً سولاني / أننا FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً جودي / ليزا FS1 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً جودي FS1 ..
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ..	الليز ميلز - تنسيق القوام LESMILLS BODYCLUB ٤:٠٠ مساءً باولا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً ليزا FS2 ..	تدريبات ٣/١٥ ٤:٠٠ مساءً ليزا FS2 ..	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	تباتا ٥:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..
بيلاتس ٤:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	تدريبات ٣/١٥ ٤:٠٠ مساءً جودي FS3 ..	تدريبات بالوزن ٤:٠٠ مساءً جودي FS7 ..	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إلما FS3 ..	تسى آر أكس ٤:٠٠ مساءً جوفانا تسى آر أكس استديو ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً ليزا FS2 ..
ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	الرقص الحركي ٥:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	تباتا ٥:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٥:٠٠ مساءً أننا / ميليسا FS1 ..	الليز ميلز - الفنون القتالية LESMILLS BODYCLUB ٥:٠٠ مساءً أولينا / باولا FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً أننا FS1 ..
الليز ميلز - تنسيق القوام LESMILLS BODYCLUB ٥:٠٠ مساءً إلما FS2 ..	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً جودي FS2 ..	الخطوات متقدم ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً جودي / أولينا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً سولاني / أننا FS2 ..	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً جودي FS2 ..
تدريبات بالوزن ٥:٠٠ مساءً سولاني FS3 ..	تسى آر أكس ٥:٠٠ مساءً جوفانا تسى آر أكس استديو ..	تسى آر أكس ٥:٠٠ مساءً ميليسا تسى آر أكس استديو ..	التدريبات المتتالية ٥:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	المرونة والتمدد ٧:٠٠ مساءً أننا FS7 .
المرونة والتمدد ٥:٠٠ مساءً أننا FS7 .	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً إلما FS7 ..	تدريبات البطن ٥:٠٠ مساءً سولاني FS7 ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً نيشا / إلما استديو الدراجة ..	الدراجة ٥:٠٠ مساءً ميليسا استديو الدراجة ..	
تباتا ٦:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً بياتا FS1 ..	تدريبات ٣/١٥ ٦:٠٠ مساءً أننا FS1 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS1 ..	زومبا ٦:٠٠ مساءً جودي FS1 ..	
نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٦:٠٠ مساءً أننا FS2 ..	الليز ميلز جرت - القوة LESMILLS BODYCLUB ٦:٠٠ مساءً سولاني / ليزا FS2 ..	الليز ميلز - تنسيق القوام LESMILLS BODYCLUB ٦:٠٠ مساءً أولينا FS2 ..	الليز ميلز جرت - القوة LESMILLS BODYCLUB ٦:٠٠ مساءً سولاني FS2 ..	
التدريبات المتتالية ٦:٠٠ مساءً إننا FS3 ..	فارتك ٦:٠٠ مساءً إننا أكتيف هول ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً جودي FS3 ..	يوجا ٦:٠٠ مساءً نيشا FS7 ..	نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً أننا FS3 ..	
بيلاتس ٧:٠٠ مساءً ليزا FS7 ..	التدريب الدائري ٧:٠٠ مساءً أننا FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	تدريبات بالوزن ٧:٠٠ مساءً جودي FS1 ..	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً جوفانا FS1 ..	
	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	بيلاتس ٧:٠٠ مساءً ليزا FS7 ..	تدريبات البطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS2 ..	المرونة والتمدد ٧:٠٠ مساءً جودي FS7 .	

متوسط الحدة •••

شديد الحدة •••••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

أقل حدة •