

# برنامج اللياقة البدنية رجال

مارس ٢٠٢٠

حصص الظهر

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
اكس-فت ٠٣:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات ••	اكستريم تباتا ٠٣:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	تدريبات الكرة الطبية ٠٣:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	التجديف ٠٣:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق الحرق ٠٣:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل ••	نطاق اللياقة ٠٣:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل ••

حصص المساء

الليز ميلز-بناء الجسم <b>LES MILLS BODY PUMP</b> ٠٤:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	نطاق اللياقة ٠٤:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	خطوات حرق الدهون ٠٤:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	نطاق الحرق ٠٤:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل ••	تدريبات محور الجسم ٠٤:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	الدرجة ٠٤:٠٠ مساءً حمزة استديو الدرجة •••
نطاق رفع الأثقال ٠٥:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	نطاق الحرق ٠٥:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	اكستريم تباتا ٠٥:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	نطاق اللياقة ٠٥:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل ••	التأهل للتحدي ٠٥:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	تدريبات محور الجسم ٠٥:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••
خطوات حرق الدهون ٠٥:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	الليز ميلز-بناء الجسم <b>LES MILLS BODY PUMP</b> ٠٥:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	اكس-فت ٠٥:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	الليز ميلز-الفنون القتالية <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ٠٦:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	الدرجة ٠٥:٠٠ مساءً أيوب استديو الدرجة •••	الليز ميلز-بناء الجسم <b>LES MILLS BODY PUMP</b> ٠٦:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••
نطاق اللياقة ٠٦:٠٠ مساءً بغدان استديو التأهيل ••	نطاق الحركة ٠٦:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل ••	الملاكمة ٠٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	نطاق القوة ٠٦:٠٠ مساءً ماريان استديو التأهيل •••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٦:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••
لياقة الملاكمة ٠٦:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	الليز ميلز جرت <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b> ٠٦:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات •••	الدرجة ٠٦:٠٠ مساءً أيوب استديو الدرجة •••	نطاق القوة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل •••	اكستريم تباتا ٠٦:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	نطاق القوة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل •••
نطاق الطاقة ٠٧:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل •••	الليز ميلز جرت - القوة <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b> ٠٧:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات •••	الليز ميلز-بناء الجسم <b>LES MILLS BODY PUMP</b> ٠٧:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	نطاق اللياقة ٠٧:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	اكستريم تباتا ٠٧:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••	اكستريم تباتا ٠٧:٠٠ مساءً أيوب استديو متعدد التدريبات ••
الدرجة ٠٧:٠٠ مساءً ماريان استديو الدرجة •••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••	الملاكمة ٠٧:٠٠ مساءً أيوب الملاكمة / تي آر أكس •••	تدريب حلقات الكيتابل ٠٧:٠٠ مساءً حمزة الملاكمة / تي آر أكس •••	تدريبات محور الجسم ٠٧:٠٠ مساءً ماريان استديو متعدد التدريبات ••	تي آر اكستريم ٠٧:٠٠ مساءً بغدان الملاكمة / تي آر أكس ••
كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً بغدان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً أيوب MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً ماريان MPH-2 ••	نطاق اللياقة ٠٨:٠٠ مساءً حمزة استديو التأهيل ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً بغدان MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٨:٠٠ مساءً بغدان MPH-2 ••

متوسط الحدة ••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

شديد الحدة •••

أقل حدة ■

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
نطاق الحرق ٠٨:٠٠ مساءً أيوب استديو التأهيل ••	الليز ميلز-الفنون القتالية  ٠٨:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	اكستريم تياتا ٠٨:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	اكس-فت ٠٨:٠٠ مساءً بغدان استديو متعدد التدريبات ••	تدريبات محور الجسم ٠٨:٠٠ مساءً حمزة استديو متعدد التدريبات ••	كرة السلة ٠٨:٠٠ مساءً بغدان منطقة كرة الطائرة ••
كرة السلة ٠٨:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً أيوب منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً بغدان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً حمزة منطقة كرة الطائرة ••	كرة الطائرة ٠٨:٠٠ مساءً بغدان منطقة كرة الطائرة ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً بغدان MPH-2 ••
كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً أيوب MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً أيوب MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً أيوب MPH-2 ••	كرة الصالات ٠٩:٠٠ مساءً حمزة MPH-2 ••	
	كرة السلة ٠٩:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٩:٠٠ مساءً حمزة منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٩:٠٠ مساءً بغدان منطقة كرة الطائرة ••	كرة السلة ٠٩:٠٠ مساءً ماريان منطقة كرة الطائرة ••	

متوسط الحدة ••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغير

شديد الحدة •••

أقل حدة ■