

# برنامج لياقة السيدات

حصص الصباح

مارس ٢٠٢٠

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً رحمة FS2 ..	الليزميزل جرت - القوة GRIT STRENGTH ٠٧:١٥ صباحاً سولاني FS2 ..	درجة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً ميليسا استديو الدراجة ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً جوفانا FS2 ..	ر.ي.ب.د أكسبريس ٠٧:١٥ صباحاً أولينا FS2 ..	لياقة الصباح ٠٧:١٥ صباحاً أنا FS2 ..
الليزميزل- الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا / سولاني FS1 ..	الزومبا المتقدمة ٠٨:٠٠ صباحاً أنا / ميليسا FS1 ..	الليزميزل- الفنون القتالية LES MILLS BODYCOMBAT ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS1 ..	ر.ي.ب.د ٠٨:٠٠ صباحاً بيانا / باولا FS1 ..	تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..	تباتا ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..
نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً رحمة FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً ليزا FS2 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً سولاني FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ٠٨:٠٠ صباحاً أولينا FS2 ..	نحت الجسم ٠٩:٠٠ صباحاً أنا FS1 ..
تي آر أكس ٠٨:٠٠ صباحاً جوفانا تي آر أكس استديو ..	تدريبات بالوزن ٠٨:٠٠ صباحاً سولاني FS3 ..	تي آر أكس ٠٨:٠٠ صباحاً ميليسا تي آر أكس استديو ..	تدريبات بالوزن ٠٨:٠٠ صباحاً جودي FS3 ..	نحت الجسم ٠٨:٠٠ صباحاً أنا FS3 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا FS1 ..
الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً مونيك استديو الدراجة ..	يوجا (تحية الشمس) ٠٨:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً ميليسا استديو الدراجة ..	الدراجة ٠٨:٠٠ صباحاً ميليسا استديو الدراجة ..	بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً ميليسا FS7 ..
فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً أنا أكتيف هول ..	تباتا ٠٩:٠٠ صباحاً ليزا FS1 ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً أنا أكتيف هول ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً مونيك أكتيف هول ..	فارتك ٠٨:٠٠ صباحاً أنا أكتيف هول ..	
تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أنا / رحمة FS1 ..	تدريبات حلقات الكيتابيل ٠٩:٠٠ صباحاً مونيك FS2 ..	زومبا ٠٩:٠٠ صباحاً جودي FS1 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً مونيك / جودي FS1 ..	تدريبات البطن ٠٩:٠٠ صباحاً أنا / أنا FS1 ..	
الليزميزل- تنسيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا / باولا FS2 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ صباحاً أنا FS7 ..	الليزميزل- تنسيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٠٩:٠٠ صباحاً بيانا / أولينا FS2 ..	الليزميزل جرت - القوة GRIT STRENGTH ٠٩:٠٠ صباحاً جوفانا FS2 ..	الليزميزل- تنسيق القوام LES MILLS BODYCOMBAT ٠٩:٠٠ صباحاً إلما / باولا FS2 ..	
يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	تدريبات 3/15 ٠٩:٠٠ صباحاً أولينا / رحمة FS1 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	بيلاتس ٠٩:٠٠ صباحاً ليزا FS7 ..	يوجا ٠٩:٠٠ صباحاً نيشا FS7 ..	
نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً جوفانا / ليزا FS1 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً جودي FS2 ..	نحت الجسم ١٠:٠٠ صباحاً أنا / جودي FS1 ..	تدريبات 2/20 ١٠:٠٠ صباحاً أولينا FS1 ..	تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً جودي FS1 ..	
تدريبات بالوزن ١٠:٠٠ صباحاً سولاني FS2 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١١:٠٠ صباحاً رحمة / جودي FS2 ..	تدريبات البطن ١٠:٠٠ صباحاً ليزا / سولاني FS2 ..	المرونة والتمدد ١٠:٠٠ صباحاً سولاني FS7 ..	بيلاتس ١٠:٠٠ صباحاً ميليسا FS7 ..	
التدريب الدائري ١١:٠٠ صباحاً أولينا / رحمة FS1 ..		بيلاتس ١١:٠٠ صباحاً ليزا FS7 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ١١:٠٠ صباحاً أنا / رحمة FS2 ..	نحت الجسم ١١:٠٠ صباحاً رحمة / سولاني FS1 ..	

حصص الظهر

تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً جودي / سولاني FS1 ..	نحت الجسم ١٢:٠٠ مساءً أنا / أنا FS2 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً سولاني / رحمة FS1 ..	المعسكر الرياضي ١٢:٠٠ مساءً أولينا / أنا FS1 ..	التدريب الدائري ١٢:٠٠ مساءً أولينا FS1 ..	تدريبات البطن ١٢:٠٠ مساءً جودي FS1 ..
--	--	--	---	---	---

حصص الظهر

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
نحت الجسم ١:٠٠ مساءً ميليسا / أنا FS1 ..	بيلاتس ١:٠٠ مساءً ميليسا / نغومي FS7 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً رحمة / أنا FS1 ..	نحت الجسم ١:٠٠ مساءً أنا / جودي FS1 ..	ساقان، مؤخرة، بطن ١:٠٠ مساءً ليزا / أولينا FS1 ..	التدريب الدائري ١:٠٠ مساءً أنا FS1 ..
بيلاتس ٢:٠٠ مساءً أنا / نغومي FS7 ..	التدريب الدائري ٢:٠٠ مساءً أولينا / أنا FS1 ..	نحت الجسم ٢:٠٠ مساءً أنا / ليزا FS2 ..	بيلاتس ٢:٠٠ مساءً ليزا FS7 ..	المعسكر الرياضي ٢:٠٠ مساءً سولاني FS1 ..	تدريبات اللياقة بالكرة ٢:٠٠ مساءً جودي FS2 ..

متوسط الحدة ●●

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

شديد الحدة ●●●

أقل حدة ●

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
تدريبات بالوزن ٣:٠٠ مساءً ليزا / جودي FS1 ••	تباتا ٣:٠٠ مساءً جودي / إننا FS1 •••	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً سولاني / إننا FS1 ••	ساقان، مؤخرة، بطن ٣:٠٠ مساءً رحمة / سولاني FS1 ••	تدريبات بالوزن ٣:٠٠ مساءً جوفانا / إننا FS1 ••	تدريبات البطن ٣:٠٠ مساءً ليزا FS1 ••
<b>حصص المساء</b>					
تدريبات 3/15 ٤:٠٠ مساءً ليزا FS1 ••	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إلما / أولينا FS1 ••	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً أننا / جودي FS1 ••	تباتا ٤:٠٠ مساءً أننا / ليزا FS1 •••	تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً إننا / ليزا FS1 ••	ساقان، مؤخرة، بطن ٤:٠٠ مساءً ليزا FS1 ••
تدريبات البطن ٤:٠٠ مساءً ميليسا FS2 ••	تسي آر أكس ٤:٠٠ مساءً رحمة تسي آر أكس استديو ••	الليز ميلز - تنسيق القوام LESMILLS STRENGTH ٤:٠٠ مساءً رحمة / أولينا FS2 •••	تدريبات بالوزن ٤:٠٠ مساءً سولاني / إننا FS2 ••	الليز ميلز جرت - القوة GRIT   STRENGTH ٤:٠٠ مساءً سولاني FS2 •••	نحت الجسم ٤:٠٠ مساءً إننا FS2 ••
تباتا ٥:٠٠ مساءً جودي FS1 •••	الرقص الحركي ٥:٠٠ مساءً أولينا FS1 ••	تباتا ٥:٠٠ مساءً سولاني FS1 •••	الزوميا المتقدمة ٥:٠٠ مساءً جودي / ليزا FS1 •••	تسي آر أكس ٤:٠٠ مساءً مونیکا تسي آر أكس استديو ••	تباتا ٥:٠٠ مساءً أولينا / سولاني FS1 •••
ساقان، مؤخرة، بطن ٥:٠٠ مساءً إننا FS2 ••	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً جودي FS2 ••	الخطوات متقدم ٥:٠٠ مساءً أولينا FS2 •••	تسي آر أكس ٥:٠٠ مساءً رحمة تسي آر أكس استديو ••	الليز ميلز - الفنون القتالية БОДЬКОМБАТ ٥:٠٠ مساءً باولا / رحمة FS1 •••	الدراجة ٥:٠٠ مساءً رحمة استديو الدراجة ••
بيلاتس ٥:٠٠ مساءً أننا FS7 ••	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً ليزا FS7 ••	تسي آر أكس ٥:٠٠ مساءً رحمة تسي آر أكس استديو ••	الدراجة ٥:٠٠ مساءً نيشا / أولينا استديو الدراجة ••	نحت الجسم ٥:٠٠ مساءً جودي / إننا FS2 ••	ساقان، مؤخرة، بطن ٦:٠٠ مساءً أولينا FS1 ••
نحت الجسم ٦:٠٠ مساءً ليزا FS1 ••	فارتلك ٥:٠٠ مساءً إننا / سولاني أكتيف هول ••	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً أننا FS7 ••	فارتلك ٥:٠٠ مساءً إننا أكتيف هول ••	بيلاتس ٥:٠٠ مساءً ليزا FS7 ••	تدريبات بالوزن ٦:٠٠ مساءً سولاني FS2 ••
المرونة والتمدد ٦:٠٠ مساءً جودي FS7 •	الليز ميلز - الفنون القتالية БОДЬКОМБАТ ٦:٠٠ مساءً رحمة / سولاني FS1 •••	زوميا ٦:٠٠ مساءً إلما FS1 ••	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً أننا FS1 ••	الدراجة ٥:٠٠ مساءً مونیکا استديو الدراجة ••	المرونة والتمدد ٧:٠٠ مساءً رحمة FS7 •
تباتا ٧:٠٠ مساءً أننا FS1 •••	تدريبات البطن ٦:٠٠ مساءً ليزا FS2 ••	تدريبات حلقات الكيتبيل ٦:٠٠ مساءً جوفانا FS2 •••	الليز ميلز - تنسيق القوام LESMILLS STRENGTH ٦:٠٠ مساءً أولينا / رحمة FS2 •••	زوميا ٦:٠٠ مساءً أننا FS1 ••	تدريبات بالوزن ٦:٠٠ مساءً سولاني FS2 ••
	تسي آر أكس ٦:٠٠ مساءً جوفانا تسي آر أكس استديو ••	المرونة والتمدد ٦:٠٠ مساءً جودي FS7 •	يوجا ٦:٠٠ مساءً نيشا FS7 ••	تسي آر أكس ٦:٠٠ مساءً رحمة تسي آر أكس استديو ••	تدريبات بالوزن ٦:٠٠ مساءً سولاني FS2 ••
	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ••	تباتا ٧:٠٠ مساءً أننا FS1 •••	ساقان، مؤخرة، بطن ٧:٠٠ مساءً إننا FS1 ••	تسي آر أكس ٦:٠٠ مساءً رحمة تسي آر أكس استديو ••	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً ليزا FS1 ••
		تدريبات بالوزن ٧:٠٠ مساءً جوفانا FS2 ••	بيلاتس ٧:٠٠ مساءً ميليسا FS7 ••	نحت الجسم ٧:٠٠ مساءً ليزا FS1 ••	المرونة والتمدد ٧:٠٠ مساءً جودي FS7 •

متوسط الحدة ••

جميع جداول حصص أسبائير أكتيف قابلة للتغيير

شديد الحدة •••

أقل حدة •