

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
إكس فت 3:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	نطاق الحرق 3:00 PM حمزة أستوديو التاهيل	تدريبات ٣D 3:00 PM مسعود الملاكمة/تي أر أكس	نطاق اللياقة 3:00 PM مسعود أستوديو التاهيل	إكستريم تباتا 3:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	التجديف 3:00 PM حمزة الملاكمة/تي أر أكس
توازن الجسم 4:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	الرحلة 3:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	نطاق اللياقة 4:00 PM ماريان أستوديو التاهيل	خطوات حرق الدهون 4:00 PM حمزة أستوديو الدراجة	LES MILLS BODYPUMP 4:00 PM ماريان أستوديو الدراجة	إكس فت 4:00 PM مسعود أستوديو الدراجة
الدراجة 4:00 PM بغدان أستوديو الدراجة	نطاق الحركة 4:00 PM ماريان أستوديو التاهيل	تقوية و شد عضلات بطن 4:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	تدريبات ٣D 4:00 PM مسعود الملاكمة/تي أر أكس	التجديف 4:00 PM حمزة الملاكمة/تي أر أكس	الرحلة 4:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة
نطاق اللياقة 5:00 PM بغدان أستوديو التاهيل	تدريبات محور الجسم 4:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	LES MILLS GRIT 5:00 PM حمزة أستوديو الدراجة	نطاق الحركة 5:00 PM بغدان أستوديو التاهيل	هجوم الجسم 5:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	نطاق الطاقة 5:00 PM مسعود أستوديو التاهيل
نطاق القوة 6:00 PM حمزة أستوديو التاهيل	تدريبات حلقات الكتيلليل 5:00 PM بغدان الملاكمة/تي أر أكس	LES MILLS BODYPUMP 6:00 PM ماريان أستوديو الدراجة	LES MILLS sprint 5:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	تي - أر أكستريم 5:00 PM حمزة الملاكمة/تي أر أكس	لياقة الملاكمة 5:00 PM بغدان الملاكمة/تي أر أكس
تدريبات محور الجسم 6:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	إكستريم تباتا 6:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	LES MILLS GRIT 6:00 PM بغدان أستوديو الدراجة	الدراجة 6:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	نطاق اللياقة 6:00 PM ماريان أستوديو التاهيل	LES MILLS BODYCOMBAT 6:00 PM حمزة أستوديو الدراجة
LES MILLS BODYPUMP 7:00 PM حمزة أستوديو الدراجة	لياقة الملاكمة 6:00 PM بغدان الملاكمة/تي أر أكس	نطاق القوة 7:00 PM حمزة أستوديو التاهيل	ركلة الملاكمة 6:00 PM حمزة الملاكمة/تي أر أكس	تدريبات حلقات الكتيلليل 6:00 PM مسعود الملاكمة/تي أر أكس	تدريبات ٣D 6:00 PM بغدان الملاكمة/تي أر أكس
هجوم الجسم 8:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	خطوات حرق الدهون 7:00 PM حمزة أستوديو الدراجة	هجوم الجسم 7:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	نطاق اللياقة 7:00 PM ماريان أستوديو التاهيل	الدراجة 7:00 PM حمزة أستوديو الدراجة	تدريبات محور الجسم 7:00 PM حمزة أستوديو الدراجة
التجديف 8:00 PM مسعود الملاكمة/تي أر أكس	تدريبات محور الجسم 8:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	لياقة الملاكمة 8:00 PM حمزة الملاكمة/تي أر أكس	إكستريم تباتا 7:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	نطاق الحرق 8:00 PM مسعود أستوديو التاهيل	أر- بي-أم الدرجات 7:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة
إكستريم تباتا 9:00 PM حمزة أستوديو الدراجة	أر- بي-أم الدرجات 8:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	نطاق اللياقة 9:00 PM مسعود أستوديو التاهيل	تي - أر أكستريم 8:00 PM حمزة الملاكمة/تي أر أكس	توازن الجسم 9:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	نطاق اللياقة 8:00 PM ماريان أستوديو التاهيل
نطاق الحرق 9:00 PM حمزة أستوديو التاهيل	أر- بي-أم الدرجات 9:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	أر- بي-أم الدرجات 9:00 PM إفتراضية أستوديو الدراجة	تدريبات محور الجسم 9:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	تدريبات محور الجسم 9:00 PM مسعود أستوديو الدراجة	تدريبات محور الجسم 9:00 PM مسعود أستوديو الدراجة

حدا منخفضة
حدا متوسطة
حدا عالية