

برنامج الجمنازيوم

مارس 2017

9:00 PM	8:00 PM	7:00 PM	6:00 PM	5:00 PM	4:00 PM	3:00 PM	2:00 PM	1:00PM	12:00PM	11:00AM	10:00AM	9:00AM	8:00AM	7:00AM	6:00AM	منطقة التمرين	
الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	منطقة الجمنازيم للرجال	الأحد
				إختبار تحليل الجسم												منطقة الجمنازيم	
الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	منطقة الجمنازيم للرجال	الاثنين
				إختبار تحليل الجسم												منطقة الجمنازيوم	
الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	منطقة الجمنازيم للرجال	الثلاثاء
				إختبار تحليل الجسم												منطقة الجمنازيوم	
الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	منطقة الجمنازيم للرجال	الأربعاء
				إختبار تحليل الجسم												منطقة الجمنازيوم	
الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	منطقة الجمنازيم للرجال	الخميس
				إختبار تحليل الجسم												منطقة الجمنازيوم	
الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	الجمنازيوم	منطقة الجمنازيم للرجال	السبت
				إختبار تحليل الجسم												منطقة الجمنازيوم	

الملاحظة:

- * جميع الحصص قابلة للتغيير حسب توفرها.
- * يخضع جدول الحصص للتعديل أو التعليق خلال شهر رمضان، العطلات الرسمية، كذلك خلال أشهر الصيف أو أي مناسبات تقام داخل منطقة أسباير.
- * يمكن للمدرب إلغاء الفصل التدريبي وتوجيه الحضور إلى فصل تدريبي آخر إذا كان عدد المشاركين غير كافٍ .
- * برنامج ASPIRE ACTIVE وجدوله متوفرة على الموقع الإلكتروني [www.aspire.qa/active](https://www.facebook.com/AspireActive) Like على الفيس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

برنامج الجمنازيوم - وصف البرنامج

يوفر اختبار تحليل الجسم رؤية شاملة لتوازن تكوين الجسم, سوف تتمكن من معرفة نسبة الماء في الجسم والبروتينات والمعادن والدهون والتي توفر لك المعلومات الأساسية اللازمة لتقييم الوضع الصحي لجسمك	اختبار تحليل الجسم
قاعة AA الرياضية معدة بالآلات الوزن والقلب المتطورة، مع اختيار واسع من الأوزان الحرة، ويستطيع أن يستخدم الأعضاء الصالة للترفيه، شرط أن يكونوا على علم مسبق بكيفية التمرن في الصالة. ولاهتمامنا بجميع أعضاء الصالة الرياضية من المبتدئ إلى المتقدم، فإن جميع الجلسات تتم تحت إشراف الموظفين لتقديم المساعدة وللتأكد من أداء تقنيات التمرن بطريقة صحيحة وأمنة.	تدريب الجمنازيوم

ASPIRE
ACTIVE