

برنامج السباحة ما قبل وبعد الولادة  
2017-01-25 مايو

6:00 PM	3:00 PM	10:00 AM	
		جنتل أكوا	الأحد
جنتل أكوا			الاثنين
		أكوا نتال	الثلاثاء
أكوا نتال			الأربعاء
أوقات المتعة		أوقات المتعة	الخميس
	أوقات المتعة		السبت

لملاحظة:

- \* 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](http://www.aspire.qa/active) على الفيس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

WOMEN'S AQUATICS PROGRAM - CLASSES DESCRIPTIONS

حصة تم تصميمها إلى مستويات على حسب حدة التمرين الخاصة بك وذلك لتحسين تجربة التمرين، تضم تدريب القلب والتكيف. وهي الحصة الأمثل لعضوات ما قبل وبعد الولادة.	جنتل أكوا
انضمي إلى حصص مثالية مخصصة لعضوات ما قبل وبعد الولادة، ولل سيدات الذين يريدون تدريب سهل.	أكوا نتال
احرصي على استخدام المسبح خلال وقت فراغك. السباحة نشاط شامل جيد فهي تبقى معدل ضربات قلبك عالية لكنها تبعد الإجهاد عن جسمك وتبني قوة التحمل والقوة العضلية واللياقة البدنية للقلب والأوعية.	أوقات المتعة

ASPIRE  
ACTIVE

إختبار إلزامي

لماذا علينا أن نختبرك؟

بناء على عمق بركة السباحة ومن أجل تأمين سلامتك، يتم إختبار كل من يرغب في المشاركة في الصفوف المائية وذلك من أجل تحديد المهارات المائية الحالية.

يستند الأختبار على المعايير التالية:

- \* الدخول بكل ثقة إلى الماء.
- \* القدرة على الطفو بصورة مريحة على الظهر أو البطن.
- \* القدرة على أداء حركة سباحة 25 متراً بثقة.
- \* الثقة عند السباحة تحت الماء.

يتم تقييم الأختبار فردياً. يكون قرار المدرب هو القرار النهائي.

الحجز للأختبار:

من أجل الأشتراك، الرجاء الإتصال ب:

ASPIRE ACTIVE مكتب بركة السباحة