

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


5:00 PM	4:00PM	10:00 AM	9:00 AM	منطقة التدريب	
	الجمنازيوم	الجمنازيوم		الجمنازيوم	الأحد
الجمنازيوم		الجمنازيوم		الجمنازيوم	الاثنين
الجمنازيوم			الجمنازيوم	الجمنازيوم	الثلاثاء
الجمنازيوم			الجمنازيوم	الجمنازيوم	الأربعاء
الجمنازيوم		الجمنازيوم		الجمنازيوم	الخميس
		الجمنازيوم		الجمنازيوم	السبت

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 كافي .

* برنامج ASPIRE ACTIVE وجداوله متوفرة على الموقع الإلكتروني www.aspire.qa/active على الفيس بوك في  على الفيس بوك في

<https://www.facebook.com/AspireActive>

برنامج ما قبل وبعد الولادة - وصف البرنامج

تشمل حصة الجمنازيوم التدريب بالأوزان على الأجهزة، الأوزان الحرة، خطة تمرين مصممة بشكل فردي، تمارين الثبات والتدريب الوظيفي تدريب القلب على الأجهزة، التمدد. يمكن مزج كل ما ذكر أعلاه لملاءمة الأهداف والحاجيات الفردية. يوجد دائماً مدرب متوفر في منطقة الجمنازيوم للرد على أسئلتك الخاصة وتقديم المشورة عن كيفية استخدام الأجهزة.	تدريب الجمنازيوم
--	------------------