

برنامج ما قبل وبعد الولادة
مارس 2017

5:00 PM	4:00PM	10:00 AM	9:00 AM	منطقة التدريب	
بيلا تيس بعد الولادة			يوغا ما بعد وقبل الولادة	FS6	الأحد
	يوغا ما بعد وقبل الولادة		تمارين اللياقة قبل وبعد الولادة	FS6	الاثنين
	تمارين اللياقة قبل وبعد الولادة	يوغا ما بعد وقبل الولادة		FS6	الثلاثاء
	يوغا ما بعد وقبل الولادة	بيلا تيس قبل الولادة		FS6	الأربعاء
	يوغا ما بعد وقبل الولادة		يوغا ما بعد وقبل الولادة	FS6	الخميس
			بيلا تيس الأمهات	FS6	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 كافٍ .

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



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

برنامج ما قبل وبعد الولادة - وصف البرنامج

بيلا تيس الأمهات	هذا الصف المثير يعمل على تحسين وضعية الجسم ويقوي عضلات الظهر ومنطقة الحوض. يتم تعديل تسلسل التمارين من طرف فريقنا التعليمي الخبير كلما تقدمت في الحمل.
تمارين اللياقة قبل وبعد الولادة	الجمع بين تمارين القوة الأمنة والتمارين القلبية الخفيفة يستهدف عضلات محددة للمساعدة على تحسين وضعية الجسم وتحقيق الثبات. يساعد بتخفيف الضغوطات والتوترات المرتبطة بالتغيرات الكبرى خلال فترة الحمل.
يوغا ما بعد وقبل الولادة	وضعية اليوغا تساعد على استرخاء وتقوية الجسم كما تساعدك على التكيف مع التغييرات البدنية العديدة التي تشهدينها خلال فترة الحمل. وتساعدك تمارين التنفس المركزة أيضاً على الاسترخاء والتحضير لحمل وولادة صحيين
بيلا تيس بعد الولادة	بيلا تيس بعد الولادة هو وسيلة رائعة للأمهات الجدد لإعادة الاتصال مركزهم، وتحسين الموقف، وأمان تعزيز أجسامهم بعد ولادة الطفل.
بيلا تيس قبل الولادة	هذا الصف المثير يعمل على تحسين وضعية الجسم ويقوي عضلات الظهر ومنطقة الحوض. يتم تعديل تسلسل التمارين من طرف فريقنا التعليمي الخبير كلما تقدمت في الحمل.