

فرق السباحة برنامج السباحة مارس 2017

4:00PM

3:00PM

| الأحد | 3:00PM | 4:00PM |
|---|---|---|
| فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع |
| فرق السباحة المجموعة (B) مرتين في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (B) مرتين في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (B) مرتين في الاسبوع |
| فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع |
| فرق السباحة المجموعة (B) مرتين في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (B) مرتين في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (B) مرتين في الاسبوع |
| فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع | فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع |
| أوقات المتعة | أوقات المتعة | أوقات المتعة |

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 وجداوله متوفرة على الموقع الإلكتروني www.aspire.qa/active على الفيس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

برنامج السباحة - وصف البرنامج

فرق السباحة

صممت هذه الحصة للأعضاء الذين يدرجون السباحة في برنامجهم للياقة العامة. يتم تعديل هذه الحصص على حسب مستويات الأفراد المشاركين من أجل تحسين متوالي للياقة.

أوقات المتعة

احرصي على استخدام المسبح خلال وقت فراغك. السباحة نشاط شامل جيد فهي تبقي معدل ضربات قلبك عالية لكنها تبعد الإجهاد عن جسمك وتبني قوة التحمل والقوة العضلية

ASPIRE
ACTIVE