

برنامج فرق السباحة 2017-01 مايو

4:00PM

3:00PM

الأحد	أوقات المتعة / فرق السباحة للمراهقات	فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع
الاثنين	أوقات المتعة / فرق السباحة للمراهقات	فرق السباحة المجموعة (B) مرتين في الاسبوع
الثلاثاء	أوقات المتعة / فرق السباحة للمراهقات	فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع
الأربعاء	أوقات المتعة / فرق السباحة للمراهقات	فرق السباحة المجموعة (B) مرتين في الاسبوع
الخميس	أوقات المتعة / فرق السباحة للمراهقات	فرق السباحة المجموعة (A) ثلاث مرات في الاسبوع
السبت	أوقات المتعة / فرق السباحة للمراهقات	أوقات المتعة / السباحة للفتيات

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 Like 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 متتالي 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

السباحة للفتيات

حصة رائعة وممتعة للفتيات، كما أنها مزيج من السباحة والألعاب

ASPIRE
ACTIVE