

برنامج المراهقات

مارس 2017

5:00 PM	4:00 PM	منطقة التدريب	
ري.ب.ب.د (12-14 سنة المجموعة 2)	بيلاتس (12-14 سنة المجموعة 1)	FS3	الأحد
	فرق السباحة (12-14 سنة المجموعة 1)	بركة السباحة	
زومبا (كل المجموعات)		FS7	الاثنين
	دراجة 3/15 (كل المجموعات)	استديو الدراجة	
	فرق السباحة (12-14 سنة المجموعة 2)	بركة السباحة	
المشي (12-14 سنة المجموعة 1)		داخل / خارج المبنى	
تمارين البطن (15-17 سنة المجموعة 4)		FS3	الثلاثاء
	فرق السباحة (15-17 سنة المجموعة 4)	بركة السباحة	
فوديوكيت (كل المجموعات)		غرفة المحاضرات	
	ري.ب.ب.د (15-17 سنة المجموعة 3)	FS7	الأربعاء
	فرق السباحة (15-17 سنة المجموعة 3)	بركة السباحة	
المشي (12-14 سنة المجموعة 2)		داخل / خارج المبنى	
الهيپ هوب (كل المجموعات)		FS3	الخميس
	تمارين البطن (12-14 سنة المجموعة 2)	FS7	
الفارتيك (كل المجموعات)	المشي (كل المجموعات)	داخل / خارج المبنى	السبت

الملاحظة:

* مجموعات المراهقات : (12-14 سنة المجموعة 1), (12-14 سنة المجموعة 2), (15-17 سنة المجموعة 3) و (15-17 سنة المجموعة 4)

* جميع الحصص قابلة للتغيير حسب

* 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 في الفايس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

ASPIRE
ACTIVE

تمارين البطن	تطوير والمحافظة على ضلالت البطن والظهر. يصحح الوضعية الخطأ ويوفر حماية وقائية للعمود الفقري والأعضاء الداخلية
دراجة 3/15	ثلاثة حصص لركوب دراجة ثابتة مدة كل واحدة 15 دقيقة يليها تدريب وظيفي والسرعة النهائية في التمرين ستكون بمثابة تحدي لقدراتك القلبية كما ستقوم في نفس الوقت بتحسين مرونتك وعضلات بطنك وتوازنك وتنمية قدراتك الضعيفة بتمارين وظيفية
الفار تليك	الفار تليك هو نوع من تداريب السرعة التي تتخللها فترات راحة وهي مصممة لتعزيز السرعة وقدرة التحمل تحدي نفسك بجري سريع وتمارين تكيف مدموجة مع حصص جري بطيء للاستراحة
الهييب هوب	يجمع هذا الصف غير التقليدي والحيوي بين حركات وتركيبات خطوات تتراوح بين الأساسية والأكثر تعقيداً وصعوبة تتكون من إيقاعات الفانك والهييب هوب والبريك دانس والموسيقى اللاتينية. تحركي مثل النجوم وقومي بحرق تلك السرعات الحرارية
فوديو كيت	ورش عمل مفيدة عن التغذية للفتيات في سن المراهقة لمساعدتهم وتمكينهم من التعرف على الخيارات الغذائية واختيارات الحياة الصحية من خلال الأنشطة التعليمية الممتعة
بيلاتس	تركز هذه الحصة الخاصة على سلسلة من التمارين منخفضة التأثير تهدف إلى تقوية عضلات البطن وزيادة المرونة والتوازن وتحسين وضعية الجسم. الحركات البطيئة والمضبوطة تقوي العضلات وتمدها وتساعد في إعادة التوازن للجسم. توصى بالحصة المتقدمة المبرمجة على الجدول الزمني اكتسب القوة المناسبة قبل الحضور
ري.ب.ب.د	يجمع هذا البرنامج التدريبي عالي الكثافة للجسم كله بين العناصر المكونة لبرنامج ريبد وهي تمارين التقوية، والتمارين المتقطعة والقوة وتمارين القفز وقوة التحمل مع اقتراحات نظام غذائي
تمارين مائية للمراهقات	صفوفنا وسيلة مثالية لإدخالك إلى عالم اللياقة المائية وزيادة معدل ضربات القلب وتنشيط مجموعة معينة من العضلات في تمرين كله ممتعة وتحدي
المشي	المشي واحد من تمارين القلب والأوعية الدموية منخفضة التأثير الأكثر شهرة وفائدة. خلال هذا الصف يتم توجيهك من خلال مجموعة متنوعة من التقنيات والتمارين المكملة لتقوية الجسم لتحصيلي على أكبر فائدة من المشي
زومبا	برنامج الزومبا يجمع بين أنغام الموسيقى اللاتينية وحركات سهلة المتابعة لإنشاء برنامج لياقة بدنية فريد من نوعه سيعجبك حتماً وهو يشمل إيقاعات من الميرينغو والسلسا والكومبيا والريغتون.