

برنامج المراهقات

2017 مايو 01-25

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

الملاحظة:

* مجموعات المراهقات : (14-12 سنة المجموعة 1), (14-12 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 وجدوله متوفرة على الموقع الإلكتروني www.aspire.qa/active على الفيس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

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
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 السعرات الحرارية
فوديوكيت	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.بي.بي.د.	يجمع هذا البرنامج التدريبي عالي الكثافة للجسم كله بين العناصر المكونة لبرنامج ربيد وهي تمارين التقوية والتمارين المتقطعة والقوة وتمارين القفز وقوة التحمل مع اقتراحات نظام غذائي.
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 لتحصلي على أكبر فائدة من المشي
ألعاب المرح	هل انتي موهوبة مع يدك في ممارسة الرياضة؟ إذن انضمي إلى حصة ألعاب المرح التي تركز على تطوير عضلات يدك، وستحن اللياقة البدنية لديك من خلال مجموعة من الألعاب المتنوعة المصممة خصيصاً لليد.
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.