

برنامج السباحة للسيدات

2017-01-25 مايو

7:00PM	6:00PM	5:00PM	4:00PM	3:00PM	10:00AM	9:00AM	8:00AM	7:00AM	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الأحد
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الاثنين
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الثلاثاء
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الأربعاء
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	الخميس
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	السبت
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة	
أوقات المتعة	أوقات المتعة	أوقات المتعة			أوقات المتعة	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 Like على الفيس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

ينصح اعضاء برنامج قبل وبعد الولادة بحضور الحصص التالية: اكوا المبتدئين، فرق السباحة الإبتدائية وأوقات المتعة.

برنامج السباحة للسيدات - وصف البرنامج

المجموعة أكوأ 1

صمم تدريب وفقاً لتفضيل اليومي الخاص بك! الاختيار من بين مجموعة من التدريبات. قطع أو إضافة، وتقليص أو تمديد - كل ما هو فعال من أجل الوصول إلى الهدف الأمثل الخاص بك! انضم إلى هذه الحصة وضع معا على تدريب النهائي الذي يحتوي كل شيء..

أوقات المتعة

احرصي على استخدام المسبح خلال وقت فراغك. السباحة نشاط شامل جيد فهي تبقى معدل ضربات قلبك عالية لكنها تعيد الإجهاد عن جسمك وتبني قوة التحمل والقوة العضلية واللياقة البدنية للقلب والأوعية.

تمارين تباتا المائية

تمارين تباتا تجمع بين التدريبات المتقطعة عالية الكثافة وخصائص الماء وهي تقوم بتحسين القدرات الهوائية واللاهوائية على حد سواء وستشهد خلال وقت قياسي نتائج أفضل من التي ستحققها بتمارين القلب العادية.

تطوير السباحة

يتم تدريبك من أجل تطوير أساس قوي لتقنية السباحة في هذا البرنامج، السباحة الحرة ، الظهر ، الصدر ، وسباحة الفراشة كلها يتم تدريبك عليها

لياقة السباحة

ضمنت هذه الحصة لتحسين كفاءتك وأسلوبك في السباحة، تم التركيز بشدة على اكتساب الثقة داخل الماء ومساعدتك على فهم معنى الأمان في الماء

الرقص المائي

تطبق هذه الحصة ثلاث أنواع رقصات تحت المياه مثل إيقاع الرومبا، تشاتشاتشا والزومبا. تحدي الاخرين بالانضمام إلينا لتجربة فريدة من نوعها بالرقص تحت الماء.

أكوا الجسم كامل

هل تريدن الجسم المثالي؟ فقط اسبحي واجعلي حمام السباحة الجيم الخاص بك. هذه الحصة قائمة على الماء والعباب القلب، جسمك سوف يحرق السعرات الحرارية، وينحت العضلات، وتساعدك على الحصول على أفضل شكل من أي وقت مضى.

أكوا المبتدئين

مقدمة للتعريف بالحركات في الماء لفهم افضل للجسم والتفاعل في الماء من اجل إضافة كثافة في التمرين، في بعض الأحيان مقدمة للمعدات، الصف موجه للأعضاء الجدد لاكتساب خبرة من الصف

فرق السباحة

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

النادي الرياضي المائي

هذه حصة تمرين للقلب والأوعية في مياه ضحلة يشمل تمارين لتصميم رقصات مصممة لزيادة معدل ضربات القلب. يستخدم أوزان الكايل من أجل تقوية الجسم كله وهو تمرين جيد لعضلات البطن والأرداف والفخذين.

فترات التمارين المكثفة

عبارة عن حصة مبنية على تمارين تتخللها فترات استراحة وتشمل فترات فيها تمارين مكثفة وفترات استراحة متنوعة. في هذا التدريب المكثف ستحرقين الدهون وتقوين عضلاتك وتبئين قوتك

حركة النودل المطاطي

النودل (قضيب مطاطي) المائي جيد للتمارين التي تمارس تحت الماء وهذه الحصة تقدم 101 طريقة وطريقة صعبة وديناميكية لزيادة لياقتك وقوة عضلاتك. وتساعد أيضاً على تنشيط جسمك كاملاً بجعلك أكثر خفة بعشرات المرات عندما تكونين في الماء.

الركلات المائية

حصة ألعاب مائية مثيرة ومحفزة لرفع معدل ضربات القلب وحرق السعرات الحرارية ونحت الجسم في غمضة عين. فوائد ممارسة الألعاب المائية تشمل بناء الثقة داخل حوض السباحة.

إختبار إلزامي

لماذا علينا أن نختبرك؟

بناءً على عمق بركة السباحة ومن أجل تأمين سلامتك، يتم إختبار كل من يرغب في المشاركة في الصفوف المائية وذلك من أجل تحديد المهارات المائية الحالية.

يستند الأختبار على المعايير التالية:

- * الدخول بكل ثقة إلى الماء.
- * القدرة على الطفو بصورة مريحة على الظهر أو البطن.
- * القدرة على أداء حركة سباحة 25 متراً بثقة.
- * الثقة عند السباحة تحت الماء.

يتم تقييم الأختبار فرديًا. يكون قرار المدرب هو القرار النهائي.

الحجز للأختبار:

من أجل الأشتراك ، الرجاء الإتصال ب:

ASPIRE ACTIVE مكتب بركة السباحة
السباحة للسيدات: رقم الهاتف 4413-6485