

برنامج لياقة السيدات

31-03 يناير 2017

7:00 PM	6:00 PM	5:00 PM	4:00 PM	3:00PM	10:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	7:15AM	منطقة التدريب	
شكل الجسم	تاي بوفاصل	زوميا	تمارين البطن	التدريب الدائري	شكل الجسم	تمارين 3/15	تباتا	لياقة الصباح	FS1	الأحد
	ساقان مؤخرة ووطن	شكل الجسم	تحدي الخطوات			اسحبي وارفعي	ساقان مؤخرة ووطن		FS2	
						تمارين البطن			FS3	
		تي ار اكس							FS5	
	بيلاص	بيلاص	المرونة والصلابة		المرونة والصلابة	بيلاص	يوغا		FS7	
	الدراجة الثابتة					الدراجة الثابتة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
		قوة المشي					فارتليك		اكتيف هول	
									داخل/خارج المبنى	
التدريب الدائري	زوميا	تمارين 3/15	شكل الجسم			تحدي الخطوات	ر.ب.ي.د	لياقة الصباح	FS1	الاثنين
	ساقان مؤخرة ووطن	اسحبي وارفعي	تمارين البطن			ساقان مؤخرة ووطن	شكل الجسم		FS2	
		تمارين البطن							FS3	
	تي ار اكس						تي ار اكس		FS5	
	يوغا			بيلاص		بيلاص	المرونة والصلابة		FS7	
		الدراجة الثابتة				الدراجة الثابتة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
					المعسكر الرياضي				اكتيف هول	
			تمارين حلقات الكيتبل			تمارين حلقات الكيتبل			البهو	
					لنتحدث عن صحتك				غرفة الجمال	
تمارين بفاصل	زوميا	تباتا	تمارين بفاصل	تمارين البطن	التدريب الدائري	تمارين 3/15	ركلة المرح	لياقة الصباح	FS1	الثلاثاء
	شكل الجسم	ساقان مؤخرة ووطن	شكل الجسم			اسحبي وارفعي	شكل الجسم		FS2	
	تمارين البطن					تمارين البطن			FS3	
							تي ار اكس		FS5	
	بيلاص	المرونة والصلابة	فت بار		التنحرج والاسترخاء 30 دقيقة	يوغا	فت بار		FS7	
		الدراجة الثابتة				تمارين الجري والدراجة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
	فارتليك								اكتيف هول	
			لنتحدث عن صحتك						غرفة الجمال	
ساقان مؤخرة ووطن	ركلة المرح	ر.ب.ي.د	تمارين البطن		تمارين البطن	تمارين البطن	تدريب 2x20		FS1	الأربعاء
	اسحبي وارفعي	شكل الجسم	اسلوب الأيروبيك		فيتبول	تحدي الخطوات	شكل الجسم		FS2	
	تمارين البطن		ساقان مؤخرة ووطن						FS3	
							تي ار اكس		FS5	
	باور يوغا	فيت بار		بيلاص		بيلاص			FS7	
		الدراجة الثابتة					دراجة الصباح		استديو الدراجة	
						المعسكر الرياضي	فارتليك		اكتيف هول	
	زوميا	تباتا	تدريب 2x20	التدريب الدائري	شكل الجسم	زوميا	تباتا	لياقة الصباح	FS1	الخميس
		تحدي الخطوات	شكل الجسم			اسحبي وارفعي	شكل الجسم		FS2	
			تمارين البطن			تمارين البطن	تمارين بفاصل		FS3	
			تدريب تي ار اكس						FS5	
		المرونة والصلابة			التنحرج والاسترخاء 30 دقيقة	بيلاص	يوغا		FS7	
							الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
			تمارين البطن	التدريب الدائري			التدريب الدائري		FS1	
		شكل الجسم	ساقان مؤخرة ووطن				شكل الجسم		FS2	
	يوغا				بيلاص	فيت بار			FS7	

متوسط الحدة الى شديد (ليست للمبتدئين)

يعتمد على لياقة الفرد

خفيف الى متوسط

ASPIRE
ACTIVE

مستويات الحدة:

الملاحظة:

*جميع الحصص قابلة للتغيير حسب توفرها.

* حصص "التغذية المناسبة"، مفتوحة لجميع السيدات.

* يخضع جدول الحصص للتعديل أو التعليل 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

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

برنامج لياقة النساء - وصف البرنامج

تدريب 2X20	انضمي إلى هذا التمرين الخاص بالقلب والأوعية الدموية الممتع والحادق للدهون. 20 دقيقة من تمارين أيروبيكس مركزة تليها 20 دقيقة من رقصات إيقاعية بالخطوات.
درجة 3/15	ثلاثة حصص لركوب دراجة ثابتة مدة كل واحدة 15 دقيقة يليها تدريب وظيفي والسرعة النهائية في التمرين ستكون بمثابة تحدي لقدرك القلبية كما ستقوم في نفس الوقت بتحسين مرونتك وعضلات بطنك وتوازنك وتنمية قدراتك الضعيفة بتمارين وظيفية.
تدريب 3 / 15	تقسم هذه الحصص الممتعة والمحفزة إلى ثلاثة أجزاء: 15 دقيقة من رقصات الأيروبيكس (سهلة التتبع) لتنشيط القلب والأوعية الدموية و15 دقيقة من رقصات الخطوات الأساسية لتنشيط القلب والأوعية الدموية و15 دقيقة من تمارين نحت العضلات والتقوية.
تمارين البطن	تطوير والمحافظة على ضللات البطن والظهر. يصبح الوضع الخطأ ويوفر حماية وقائية للعمود الفقري والأعضاء الداخلية
أسلوب الأيروبيك	تعلمي إتقان مجموعة من التراكيبات بينما تعطين جسمك تمريناً لحرق السعرات الحرارية.
شكل الجسم	قومي بتدريب عضلاتك في هذا الصف الحر بلجماء منخفض التأثير وتمارين لتقوية عضلات الجسم كله. من خصائص شكل الجسم تكرار التمارين عدة مرات مع استعمال أوزان خفيفة أو بدونها وآلم العضلات.
ركوب الدراجة الثابتة	يستخدم هذا التمرين ذو الطاقة العالية دراجة ثابتة داخل الصالة في إطار صف جماعي. ركوب الدراجة الثابتة مع إيقاعات الموسيقى مصمم خصيصاً لتحسين قوة تحمل القلب والأوعية الدموية وحرق الدهون بسرعة
الفارتيك	التمرين يحرق الدهون ويعزز اللياقة البدنية من خلال سلسلة من حصص تكيف القلب المركزة على النتائج
تباتا	انضمي إلى تدريب يساعدك على الحصول على نتائج رائعة في الفترات الهوائية واللاهوائية. ويشمل نهج أسلوب التدريب المتقطع هذا ممارسة تمارين جد مكثفة تليها فترة استراحة قصيرة تعاد 8 مرات باستمرار.
اسحبني وارفعني	هذا البرنامج مستوحى من تصميمات رقص مجموعة آر إكس لرفع الأثقال باستخدام صيغة السحب: بالتركيز على الأحمال خفيفة الوزن وكثرة تكرار الحركات ستحرقين الدهون وتكسبين القوة وتتجنبين تكيف عضلات جسم نحيل بسرعة.
بيلاتس	تركز هذه الحصص 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.
يوغا	تستطيع اليوغا تغيير قدراتك الجسدية والعقلية بسرعة من خلال سلسلة من الأوضاع بالتركيز على تقنيات التنفس الصحيح والدورة الدموية وتقوية جميع العضلات والمرونة وضبط وضعية الوقوف يتحقق في هذا الصف.
الدراجة الصباحية	انضمي إلى هذه الحصص الممتدة على طول 35 دقيقة من التدريبات المكثفة لركوب الدراجة داخل الصالة لتتمكني من بداية يوم جديد وزيادة مستويات النشاط القلبي وقوة التحمل. لدينا مدربون خبراء يعملون خارج العادة للحصول على أفضل ما في الحصص.
المسافان، المؤخرة، والبطن	تم تصميم هذه الحصص لتقوية ونحت عضلات الأرداف والبطن والساقين ومن أجل الحصول على أفضل تأثير للتمرين تستخدم مجموعة متنوعة من التمارين إما ووقفاً أو على الأرضية.
زومبا	برنامج الزومبا يجمع بين أنغام الموسيقى اللاتينية وحركات سهلة المتابعة لإنشاء برنامج لياقة بدنية فريد من نوعه سيجعلك حتماً وهو يشمل إيقاعات من الميرينغو والسلسا والكومبيا والريغتون.
تدريب تي آر أكس	هذا البرنامج يستخدم الجاذبية ووزن الجسم لتطوير القوة والتوازن والمرونة والثبات. وهو تمرين فعال للجسم كله يزيد من قدرة العضلات على التحمل.
ر.ي.ب.ب.د	يجمع هذا البرنامج التدريبي عالي الكثافة للجسم كله بين العناصر المكونة لبرنامج ريبب RIPPED وهي تمارين التقوية والتمارين المتقطعة والقوة وتمارين القفز وقوة التحمل مع اقتراحات نظام غذائي
تحدي الخطوات	تمارين الأيروبيكس بالخطوات تساعد على حرق السعرات الحرارية وتخفف التوتر وتساعد على النوم المريح وتقوي العضلات وتعطي الجسم مظهراً جيداً. تسجلي في هذا التمرين المليء بالتحديات الذي يستخدم رقصات وحركات خطوات متقدمة ومعقدة.
اللياقة الصباحية	ابدئي يومك بحصة حيوية من المشي مدمجة مع تمارين لتقوية كافة الجسم. هذه الحصص ذو الأسلوب القوي سوف يوظفك ويجعلك تتمتعين بنشاط وحيوية لبقية يومك
تمارين حلقات الكيتبيل	تقدم هذه الحصص المكثفة نتائج سريعة في القوة وقوة التحمل ونحت للعضلات وذلك بتحدي جهازك العضلي وجهاز القلب والأوعية الدموية بحركات ديناميكية لكافة الجسم
فيت بار	تمرين رائع ومصمم خصيصاً لنحت وتشكيل جسمك وتغييره من خلال المزج بين حركات الباليه والبيلاتس وتدريبات التقوية. انضمي إلينا لتختبري نتائج يمكنك ملاحظتها والشعور بها.
ركلة المرح	هذه الحصص الديناميكية تجمع بين تمارين فردية وثنائية باستخدام كيس الملاكمة الواقف. تخلصي من الدهون من جميع أنحاء الجسم بهذه الحركات التدريبية التي تحت العضلات وذلك بانضمامك إلى صفنا لتشكيل الجسم كله والممزوج بحركات الفنون القتالية
تمارين الجري والدراجة	صممت هذه الحصص خصيصاً لتوفر لك مجموعة تمارين تدريب القلب التي تتضمن تمارين الدراجة والجري داخل المبنى
تمارين تاي بو	تسجلي في أحد تمارين القلب والأوعية الدموية والتكيف والصحة والممتعة التي تجمع بين أنواع مختلفة من رياضات الفنون القتالية (سلسلة من الضربات والكلمات والركلات) والدفاع عن النفس وتمارين التقوية.
التدريب الدائري	تمرين للجسم كاملاً يمكن أن يساعدك على تحقيق أهدافك الخاصة باللياقة البدنية بأكبر قدر من الكفاءة. هذا الصف سيحقق لك ذلك لأنه يجمع بين تمرين قصير القلب والأوعية الدموية ومكونات القوة والتكيف
قوة المشي	المشي واحد من تمارين القلب والأوعية الدموية منخفضة التأثير الأكثر شهرة وفائدة. خلال هذا الصف يتم توجيهك من خلال مجموعة متنوعة
التدرج والاسترخاء	حصص تركز على التمتع واسترخاء عضلاتك. سنوجهك لإيجاد نقطة الألم لتسهيل التعافي ومنع الإصابات وتعزيز الأداء.
باور يوغا	هي سلسة من الأوضاع تهدف الي تحسين قوة و توازن و مرونة الجسم عن طريق اتباع المدربة , هذه الحصص تقدم تنوع و مرح و حيوية
لنتحدث عن صحتك	محاضرة أسبوعية تثقيفية لمضواتنا اللاتي يسهن لإحداث تغيير إيجابي في نمط حياتهن حيث نوفر لهن أحدث المعلومات في مجال التغذية والصحة لمساعدتهن وعلاتهن على اتخاذ أفضل الخيارات في الأطعمة وأنماط الحياة الصحية
المرونة والصلابة	هذه الحصص تشمل تمارين التقوية التي تركز أساساً على عضلات الظهر والبطن وتمارين تمدد ستساعدك على تنمية مرونة العضلات وتخفيف التوتر في مناطق الكتفين والرقبة والظهر والأرالك.